LE GOÛT DU JAPON
N°2 - Automne 2004

WASABI

© LES MEILLEURS RESTAURANTS JAPONAIS DE PARIS QUARTIER PAR QUARTIER

CUISINE FRANÇAISE SUR TATAMIS
UN RESTAURANT UNIQUE À KYOTO

NIPPON LONDON
LES BONNES ADRESSES DU JAPON À LONDRES

FUTÉ LE FUTON !
UN NOUVEL ART DE BIEN DORMIR

dossier

SUSHI, SASHIMI, TARTARE...

LES FRANÇAIS SONT FOUS DE POISSON CRU

日本語のページ
フランスで美味しく暮らそう！

EDITO

PAR PATRICK **MANASSON**



Voyage au centre du **sushi**

Pas de Wasabi sans poisson cru ! Nous nous devions de consacrer au plus vite un dossier à la vogue des sushis, sashimis et autres tartares si nous voulions continuer à porter dignement notre nom…

Paris compte aujourd'hui près de 400 restaurants japonais proposant presque tous du poisson cru. Evidemment, bien peu respectent les règles et les traditions japonaises tant au niveau de la découpe du poisson que de la préparation du riz. L'article p. 12 vous donnera les bases pour distinguer l'authentique sushi de la mauvaise imitation.

D'autant qu'après Paris, c'est aujourd'hui la province qui découvre les saveurs et les bienfaits de la gastronomie japonaise, l'adaptant parfois avec bonheur aux ressources locales. L'enquête que nous avons menée à Aix et Marseille vous permettra de faire de belles découvertes au pays des cigales.

Mais ce numéro 2 de Wasabi ne vous fera pas voyager qu'en France. Nous vous invitons, p. 30, à découvrir le Japon de Londres où le quartier de Piccadilly fourmille de restaurants authentiquement japonais proposant une cuisine et des ambiances fort différentes de celles qu'on trouve à Paris.

Nous vous emmenons aussi à Kyoto (p.26) où un chef japonais propose une cuisine française entièrement japonisée ! soupe à l'oignon et fromages sont servis sur tatamis (au bord de la rivière), dans une vaisselle digne de la cour impériale !

Après de telles agapes, vous souhaiterez peut-être prendre un repos bien mérité. Pourquoi ne pas essayer le futon ? L'article que nous lui consacrons en page 24 vous explique pourquoi le futon fait, en France, de plus en plus d'adeptes.

Nous espérons que vous trouverez, à la lecture de ce numéro, autant de plaisir que nous en avons eu à le concevoir et vous donnons rendez-vous en décembre pour le numéro 3.

- PHOTO DE COUVERTURE : Studio Wasabi
- RÉDACTION : Catherine **Belkhodja**, Christine **Cibert**, Christine **Delmar**, Dominique **Lesbros**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Shuji **Murakami** (pages en japonais), Vincent **Tolédano**, Jean-Luc **Toula-Breysse**,
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PAGES EN JAPONAIS : Kim **Marohn** (www.marohn-creative.com)
- PUBLICITÉ : Miho **Yamaguchi** : **06 64 80 82 39/01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Québécor**

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAÏA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47

SOMMAIRE







accros au cru

SUSHIS, SASHIMIS, TARTARES... LE POISSON CRU EST DEVENU, EN QUELQUES ANNÉES, LE MUST DE LA CUISINE BRANCHÉE. POURQUOI ? COMMENT ? LISEZ VITE NOTRE DOSSIER...









Mettez du saké dans vos cocktails !

POUR LA PREMIÈRE FOIS EN FRANCE, UN CHEF BARMAN ET UNE MAISON DE SAKÉ SE SONT ASSOCIÉS POUR PROPOSER UNE SÉRIE DE DIX COCKTAILS ORIGINAUX. LA DÉGUSTATION AVAIT LIEU AU BAR DEFENDER DE L'HÔTEL DU LOUVRE

PAR PATRICK **MANASSON**

Tout est parti d'une rencontre. Celle de Johann Burgos, chef barman du Defender, le bar de l'hôtel du Louvre à Paris, et de Izumihiko Masuda, Président d'une vieille maison de saké de Kyoto : Tsuki no Katsura.
Le 26 avril dernier, sous la houlette de Japan Airlines, Burgos et Masuda ont présenté ensemble le fruit de leur collaboration : dix cocktails originaux à base de saké, une première en France !
Pour cette première série (il y en aura d'autres) Johann Burgos a choisi le thème du bois donnant à chaque composition le nom d'un arbre. Ainsi, un cocktail à base de liqueur de cerise et de citron vert a-t-il été baptisé « merisier », un autre intégrant du melon et de la fleur d'oranger a reçu le nom de « peuplier ».
Au cours de la dégustation de l'Hôtel du Louvre, nous avons particulièrement apprécié « Erable », délicate composition à base de jus de raisin frais et de feuilles de menthe, ou encore « Chataîgnier », suave (mais traitre !) mélange de saké, de liqueur de chataigne et de crème liquide…
Les cocktails à base de saké sont, pour les producteurs japonais, une façon de remettre au goût du jour une boisson qui, au Japon, n'est plus consommée que par une clientèle âgée, attachée aux traditions. En quinze ans, près du tiers des brasseries de saké ont en effet dû fermer leurs portes faute de clients.
La brasserie Tsuki no katsura, la plus ancienne de Kyoto, est aussi l'une des plus inventives et l'actuel président, Izumihiko Masuda (14e du nom) fait tout ce qu'il peut pour promouvoir le saké à l'étranger. Il suit en cela les traces de son père, Keichi, qui, dans les années 60, avait recréé un très vieux saké longtemps interdit, le « nigori-saké », légèrement pétillant, que certains ont surnommé le « champagne de riz ». ■



Johann Burgos et Izumihiko Masuda lors de la présentation des premiers cocktails au saké.

Photo : patrick manasson

Bonne adresse

Bar Defender, Hôtel du Louvre
Place André Malraux, 75001 Paris.
Tél. : 01 44 58 37 89

IDÉOGRAMMES

Les mots à la bouche

Francis DELAUNAY s'est lancé de façon très abrupte dans le Mystère des *kanji*. Totalement autodidacte, il a développé dans ses deux recueils une méthodologie très particulière, pour son plaisir et pour le nôtre, qui fait appel à l'intuition et à l'imagination. Les *kanji* (ou idéogrammes) sont des signes chinois également utilisés par les Japonais. Ils sont composés de plusieurs parties qu'on analysera séparément. La principale difficulté est d'admettre que le sens d'un *kanji* change en fonction de son environnement car il y a un sens d'origine et un sens symbolique. La lecture des *kanji* ressemble un peu à l'interprétation des rêves qu'on peut décoder à partir de quelques « mots-clés ». Pour ce faire, on utilise le dessin qui sollicite la mémoire visuelle, à partir d'associations d'idées. De nombreux idéogrammes ont trait à la cuisine comme celui du riz constitué du signe de « la plante » comportant dans sa partie supérieure le *kanji* « en haut » avec, de part et d'autre, le symbole du « grain ». L'auteur propose de « lire » chaque idéogramme comme une phrase ce qui donne, dans le cas du riz : « les grains de riz se trouvent dans l'épi, en haut de la plante ». En bas de la page, on trouve d'autres *kanji* du même champ lexical, tels la riziculture ou le riz blanc. De même, le mot « parfum » est une référence à la bonne odeur du riz qui cuit quand on le chauffe : en effet, ce *kanji* est constitué du symbole du riz placé au-dessus du signe « chauffer ». La méthodologie est originale et très séduisante malgré des illustrations un peu rudimentaires.

Catherine BELKHODJA

« Le Mystère des kanji » Tome 1 : « Découverte des kanji par le dessin » (48 €), Tome 2 : « Aide-mémoire convivial et ludique des kanji » (68 €). A commander directement auprès de l'auteur : Francis Delaunay : 01 69 41 08 18

L'idéogramme du parfum décortiqué comme un grain de riz !



Sylvie et Yasushi Matsuzaki avec leur chef, maître Shimobe. Ci-contre, le fameux menu dégustation Shokado.





Biarritz

Sylvie et Yasushi Matsuzaki viennent d'ouvrir Yumé (« rêve » en japonais), le premier restaurant gastronomique japonais de la côte basque. Aux commandes, le chef Shimobe qui souhaite marier son savoir-faire aux produits du terroir français. Avant de diriger son propre restaurant à Kyoto, Maître Shimobe a étudié la cuisine française auprès de Paul Bocuse. Ne manquez pas de goûter ses créations personnelles comme le « foie gras donburi » ou ses menus dégustation comme « Shokado ».

Yumé, 4/6 rue Jean Bart, 64200, Biarritz. Tél. : 05 59 22 01 02. Menus de 28 à 53 €.

Chefs

Fort de son succès parisien avec Market, Avenue Matignon, Jean Georges Vongerichtein ouvre son prochain restaurant à Shanghaï. Après avoir dirigé les cuisines de Nobu (Paris) et celles de l'hôtel du Pershing Hall, Hervé Courtot prend les commandes de Saint-Clair le Traiteur de Saint-Cloud.

Art... culinaire

Contrairement à ce que pourrait laisser supposer son nom, Tokyo Eat, le restaurant du Musée d'Art Moderne, n'est pas japonais. Le 13 septembre dernier, dans le cadre des soirées Fooding, Thierry Bassard a néanmoins invité son collègue nippon Yoshiro Yamané (de chez Azabu dans le 6e) à venir présenter son fameux « bœuf sauce shitaké ». Les gourmands peuvent en trouver la recette sur le site : www.lefooding.com

Allez au charbon !

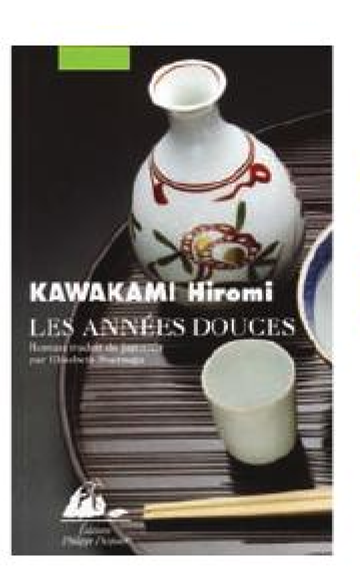
Situé en plein cœur de Ginza, sur la célèbre avenue Chuô dôri, non loin du grand magasin Matsuya, le magasin Tanagokoro, à la décoration lumineuse et aérée, dégage une atmosphère naturelle et une pureté toute particulière. Mais à quoi peuvent servir ces morceaux de charbons de bois tout noir, élégamment disposés tels des Ikebanas ? Aussi surprenant que cela puisse paraître, le charbon Binchotan existe pour notre plus grand bien-être !
Grâce à un savoir-faire ancestral (depuis plus de 1300 ans) et à des essences particulières de chênes (Ubamekashi et Arakashi) en provenance du village Kishu Minabekawa (préfecture de Wakayama), ce charbon de bois a des vertus multiples et presque magiques !
Vendu sous la forme de bâtons bruts ou transformés en une gamme de produits de beauté et de bonne santé, pour le bain, la cuisine ou le salon, il sert tout autant à la décoration qu'à purifier l'eau, à nettoyer l'atmosphère ou à se relaxer.
Dans la pollution et l'excès de consommation actuelle, ce magasin, très écologique, nous convie à la redécouverte des bienfaits de pratiques traditionnelles japonaises. Alors au lieu d'aller au charbon, apprenons plutôt à revivre avec Binchotan !

CHRISTINE **CIBERT**

Tanagokoro, 1-8-15 Ginza, Chuo-kyu, Tokyo, 104-0016, Japon. - Tel : 03-3538-6555, Fax : 03-3538-6556.



Le charbon sert tout autant à purifier l'eau qu'à nettoyer l'atmosphère.



Gourmandise et mélancolie

Haricots fermentés au thon, tiges de lotus frites, échalotes au sel, saumon en menus morceaux, biscuits piquants, aubergines grillées, tranches de poulpe à la moutarde verte, tofu chaud ou froid, sashimi, légumes bouillis, soupe au miso, cueillette de champignons se succèdent dans ce délicieux roman qui a reçu le prix Tanizaki en 2001. Rencontre après rencontre, plat après plat, saké après saké, une femme et son ancien professeur s'apprivoisent au fil du temps qui passe. **J.-L.T.-B.**

Les Années douces, de Kawakami Hiromi, traduit du japonais par Elisabeth Suetsugu. Editions Philippe Picquier (230 pages, 19 €).

Le fugu n'est plus ce qu'il était

Réputé comme "la roulette russe" de la cuisine japonaise, le fugu, ou poisson-globe, à la chair délicate très recherchée mais dont les viscères contiennent un poison mortel, est en passe de devenir aussi inoffensif qu'une simple limande. L'équipe du professeur Tamao Noguchi à l'université de Nagasaki (sud-ouest) a en effet réussi à élever un fugu sans tétrodotoxine, ce poison redoutable que l'on trouve notamment dans le foie et les intestins du poisson et susceptible de provoquer la mort en quelques minutes. Un seul gramme de cette neurotoxine, qui paralyse très vite les systèmes nerveux et respiratoire, peut tuer jusqu'à 500 personnes ! Et il n'y a aucune antidote…
Selon les chercheurs, le fugu ne secrète pas la toxine dans son organisme, mais la développe et la stocke en consommant des espèces contaminées vivant dans les fonds marins comme les crabes, les coquillages ou les étoiles de mer. Leurs travaux ont prouvé que les fugus d'élevage ne contenaient pas le fameux poison. L'étude de Nagasaki a été conduite sur un échantillon de 4 800 poissons-globes, élevés pendant trois ans dans sept cages situées à 10 mètres au-dessus des fonds marins et nourris avec des espèces maritimes saines comme le chinchard. Toutefois, le ministère de la Santé a indiqué qu'il n'avait pas l'intention d'autoriser la consommation des viscères de fugu, interdite depuis 1983, soulignant qu'il était impossible de "distinguer le fugu sauvage du fugu d'élevage uniquement en les regardant".
Les restaurants spécialisés eux-mêmes s'opposent à la levée de l'interdiction de peur qu'un accident ne ruine leurs affaires.
Si la neutralisation de la chair du fugu rend désormais sans danger sa dégustation, elle risque de dissuader les amateurs de sensations fortes qui faisaient tout le charme de l'expérience culinaire. "Dans le temps, les connaisseurs se régalaient de foie de fugu justement pour ressentir les picotements et l'engourdissement provoqués par le poison", affirme Yoshiyasu Taniguchi, 64 ans, le chef du restaurant "Uonao" à Tokyo. Certains l'ont payé de leur vie : en 1975, un célèbre acteur de kabuki, Mitsugoro Bando VIII, a succombé à l'âge de 69 ans, à la consommation d'un fugu qu'il s'était préparé chez lui à Kyoto.
Le fugu a officiellement tué trois personnes au Japon en 2003 contre six en 2002.

RAPHAËLLE **MARCADAL**







Tottori, à Levallois, a lancé la mode des japonais en terrasse.

Mousse

N° 1 de la bière japonaise en France, Asahi est aussi la plus festive : des fêtes mémorables aux Bains, à la Suite, au Planet Hollywood, au B'Fly et, tout récemment, lors de la « Croisière s'amuse » sur la Seine… ont accueilli le lancement de la « Super dry ».

Chez Tottori, l'un des rares nippons en terrasse de la capitale, la bière est servie en cannettes de deux litres, comme dans les « beer gardens » de Tokyo ! Enfin, à Nice, Le restaurant Kobé, tenu par maître Takeda (posant ci-dessus avec Minh Nguyen, le représentant en France d'Asahi), est également un fidèle de la marque.

Tottori, 29 rue A. Malraux, 92300, Levallois-Perret. Tél. : 01 47 48 98 00. Kobé, 18 rue de la Buffa, 6000, Nice. Tél. : 04 93 88 75 88.

COSMÉTIQUE

Les secrets de beauté de Geisha

Problème de peau luisante, surtout lors des chaleurs de l'été ? Essayez l'*aburatorigami*, ce papier magique qui permet d'effacer les zones grasses du visage. Produit très populaire dans tout le Japon, il fait les heures de gloire de la maison Yojiya à Kyoto depuis son ouverture en 1904. À l'origine, cette astuce esthétique était surtout utilisée par les dames de la cour, puis par les acteurs de cinéma, de Kabuki et les geishas du quartier de Gion.



Aujourd'hui encore, il fait partie intégrante du quotidien de nombreuses japonaises qui l'utilisent pour se refaire une beauté avant un rendez-vous. Parfumé au sakura (cerisier), au yuzu (nectarine) ou à l'aloès, présenté sous forme de petit carnet carré de vingt feuilles fines et transparentes, une seule suffira à vous rendre le teint mat, uni, propre et doux. Dans toute la gamme des produits cosmétiques et accessoires divers de Yojiya, l'*aburatorigami* reste leur produit culte. Après ses nombreux magasins ouverts au Japon, à Hawaï et aux Etats-Unis, à quand une boutique pour les Parisiennes ?

CHRISTINE **CIBERT**

PÂTISSERIE

Douceurs du Levant

Avec l'ouverture récente de Minamoto Kitchoan, place de la Madeleine, Paris compte désormais deux pâtisseries japonaises, l'autre, Toraya, ayant ouvert ses portes en 1980.

Les deux établissements servent tous deux des pâtisseries traditionnelles à base de haricot rouge et de pâte de riz, qu'on accompagne généralement de thé vert ou de matcha. Les couleurs et les formes changeant en fonction de la saison. Les ambiances sont cependant très différentes d'un salon à l'autre : très « design » chez Toraya, avec un petit clin d'œil aux années 60, l'atmosphère est totalement japonaise chez Minamoto Kitchoan qui semble avoir été importé tel quel de Kyoto ! On appréciera l'adorable petit chemin bordé de galets menant à une salle reposante à l'éclairage tamisé.

Côté qualité, les deux enseignes proposent chaque jour des pâtisseries d'une fraîcheur irréprochable servies à la japonaise, c'est-à-dire avec une attention extrême aux moindres détails.

Signalons l'excellente initiative de Toraya qui, à chaque nouvelle saison, propose désormais sur son site www.toraya-group.co.jp/paris , une présentation gourmande signée Dorothée de Boisséson. La maison, qui fournit le Palais impérial depuis l'époque Meiji, fêtera bientôt ses cinq siècles d'existence et son 25e anniversaire de présence à Paris. P.M.



Minamoto kitchoan, 17, place de la Madeleine (8e) ; 01 40 06 91 28.
Toraya, 10 rue St Florentin, Paris 1er. Tél : 01 42 60 13 00.



Les vrais amateurs apprécient le tofu frais, servi au naturel ou relevé d'un filet de shoyu.

TRÈS RICHE EN PROTÉINES ET EN MINÉRAUX, LE FROMAGE DE SOJA EST DE PLUS EN PLUS CONSOMMÉ EN OCCIDENT OÙ IL CONSTITUE UNE ALTERNATIVE AUX PRODUITS LAITIERS. UN INGÉNIEUR JAPONAIS A MIS AU POINT UN TOFU NATUREL AU GOÛT EXCEPTIONNEL

Le Tofu de M. Suzuki

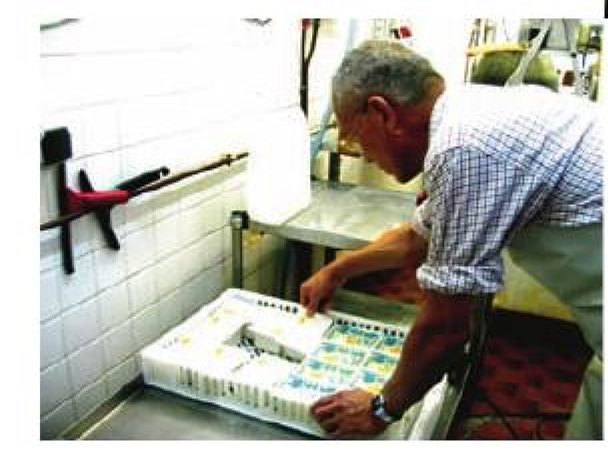
PAR CATHERINE **BELKHODJA**

Akira Suzuki a une longue carrière d'ingénieur et de consultant derrière lui, tant au Japon qu'en France. Son idée a germé de ses souvenirs d'enfance au Japon, lorsqu'il regardait les vieux artisans préparer le soja dans de grandes marmites. Naturellement, les techniques de fabrication du tofu ont évolué depuis et très peu d'entreprises travaillent encore de façon artisanale. Or dès le départ, il avait pris la décision de se démarquer de ses concurrents en ne fabriquant que du tofu biologique totalement naturel, sans aucun additif chimique ni synthétique.
Akira Suzuki est donc retourné au Japon, observer les maîtres travaillant à l'ancienne. Revenu en France, il a loué un modeste garage où il a testé des graines de soja en provenance du monde entier pour, finalement, se décider à importer celles du Japon, les plus chères, mais aussi les plus riches en éléments nutritifs.

DES COAGULANTS NATURELS À BASE D'EAU DE MER

Pour fabriquer ses quelque 70 barquettes quotidiennes de tofu, il lui faut pas moins de12 kilos et demi de graines de soja qu'il laisse tremper dans l'eau pendant 24 heures avant de les broyer. Il procède ensuite à la cuisson (une heure au gaz ou à la vapeur) avant le pressage qui séparera la mixture en deux : d'un côté le lait de soja, de l'autre, l'écorce okacha.
Akira Suzuki utilise ensuite des coagulants naturels à base d'eau de mer (Nigari) contenant plus de 80 minéraux tous excellents pour la santé. C'est la raison pour laquelle, outre les boutiques japonaises, de nombreux restaurants viennent se fournir chez lui.
La pâte ainsi obtenue est ensuite pla-

La mise en barquettes a lieu immédiatement.



Photos : DR

sont utilisés dans la fabrication de steaks pour végétariens. Leur grande teneur en protéines assure un bon apport nutritionnel à ceux qui, pour raison de santé ou par choix personnel, ne consomment pas de protéines animales.
Akira Suzuki devient intarissable dès qu'il s'agit de parler des vertus du soja. Collectionneur de recettes de cuisine, il est toujours avide d'en découvrir de nouvelles. Ce qui ne l'empêche pas de rester vigilant sur les nouveaux procédés susceptibles d'améliorer son produit : il continue inlassablement de chercher la formule magique comme d'autres, la pierre philosophale.

Le tofu est ici refroidi dans de grandes cuves en bambou.



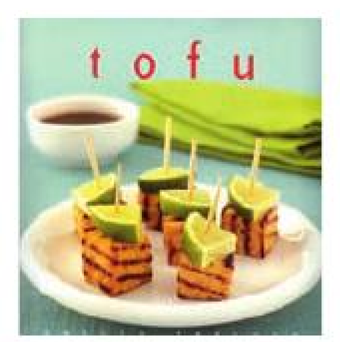
cée dans de larges bacs de moulage, capables de contenir une trentaine de pièces. Ceux-ci sont d'abord recouverts d'un linge très fin en coton ou en lin, préalablement trempé dans l'eau. Ce linge sera ensuite rabattu sur les bacs de soja qui seront placés sous presse. L'eau en trop sera évacuée par une gouttière en inox.
Après l'étape du pressage qui dure une demi-heure, les briquettes de soja seront refroidies dans de grandes cuves d'eau.
Dès que la température idéale est atteinte, on procède à la coupe mécanique à l'aide de gabarits, puis à la mise en barquettes aussitôt scellées et étiquetées pour garantir la parfaite fraîcheur du produit.
L'écorce Okada subira le même sort. Ces pavés de soja, plus granuleux,

ONCTUEUX A SOUHAIT, LE TOFU FOND SOUS LE PALAIS

Consommé nature, en fines lamelles accompagné de pousses de soja, de quartiers de tomates et céleri frais relevés par un filet de shoyu et de graines de sésame, c'est un délice : le tofu, savoureux et onctueux à souhait, fond littéralement sous le palais. On peut aussi le pocher dans un carry à la crème de coco pour accompagner des aubergines, des courgettes ou des pousses d'épinards relevés au piment. La douceur suave du tofu viendra rafraîchir les légumes très piquants.
L'okacha, en revanche, sera mieux mis en valeur frit dans un mélange de légumes revenus au wok ou à la poêle. Les graines viendront apporter une consistance plus dure, agréablement grillée qui contrastera avec le fondant des légumes. On peut aussi les utiliser avec bonheur dans la fabrication de galettes végétariennes, à base de blé ou d'orge ou pourquoi pas de maïs. On le recommande encore pour élaborer des farces très nutritives et au goût subtil.
De simples pousses d'endives, agrémentées de cette farce okacha aux lamelles de pommes fraîches et betteraves, deviennent alors un plat raffiné dont nul ne peut deviner la provenance.
Nos lecteurs pourront puiser leur inspiration dans un ouvrage déjà cité dans le numéro précédent. Nul doute qu'avec de telles recettes, ils soient prêts à relever tous les défis du tofu ! ■

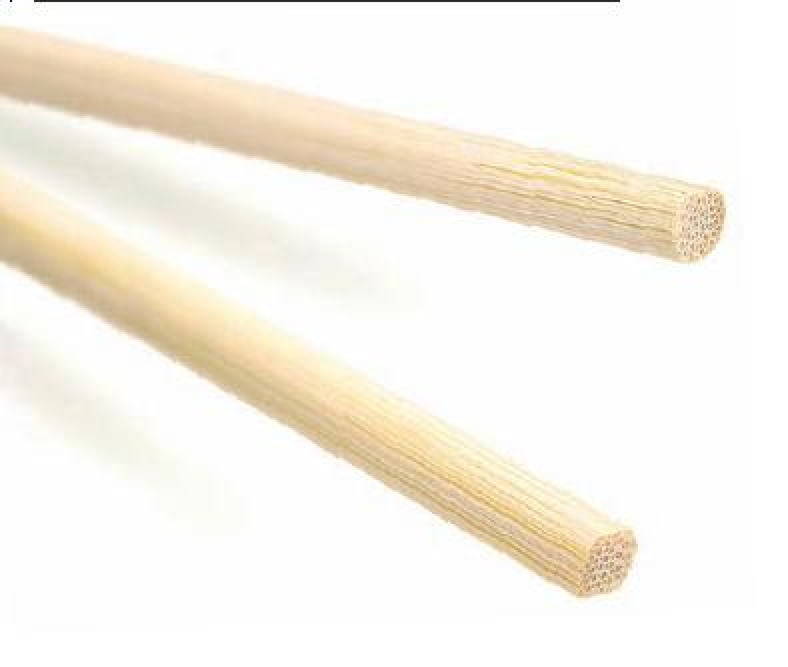
Bonne adresse

Suzu Tofu
9 place de la Tremblaye
78390 Bois d'Arcy.
Tél. : 01 34 60 10 80.



A lire

Tofu de Brigit Treolar
Un ouvrage déjà cité dans notre n°1 qui vous ouvrira de nouveaux horizons culinaires grâce à des dizaines de recettes originales à base de tofu.
Ed. Soline.





matsuri
restaurants

matsuri

1er restaurant japonais d'Europe de type comptoir tournant, matsuri, depuis 1986, vous invite à partager des moments de plaisir et de convivialité dans ses établissements où vous trouvez tout l'art culinaire japonais. Sur le convoyeur où les assiettes défilent devant vous, vous choisissez parmi une sélection très large de spécialités telles Sushi, Sashimi, Maki, salades, brochettes Yakitori et desserts. Le personnel d'encadrement, japonais, nous garanti une parfaite maîtrise de nos recettes, dans la plus pure tradition.

matsuri livraisons

Au bureau comme à la maison, nous vous livrons toutes nos spécialités.

Pour vos commandes sur Paris
et région parisienne :
tél. (Fr) 01 40 26 11 13
tél. (jpn) 01 40 26 12 13
7 jours sur 7 de 9h00 à 23h00

www.matsuri.fr

まつり

la défense
70, esplanade du Général de Gaulle
92334 Paris la Défense
tél. 01 49 01 27 09
du lundi au vendredi de 11h45 à 15h00

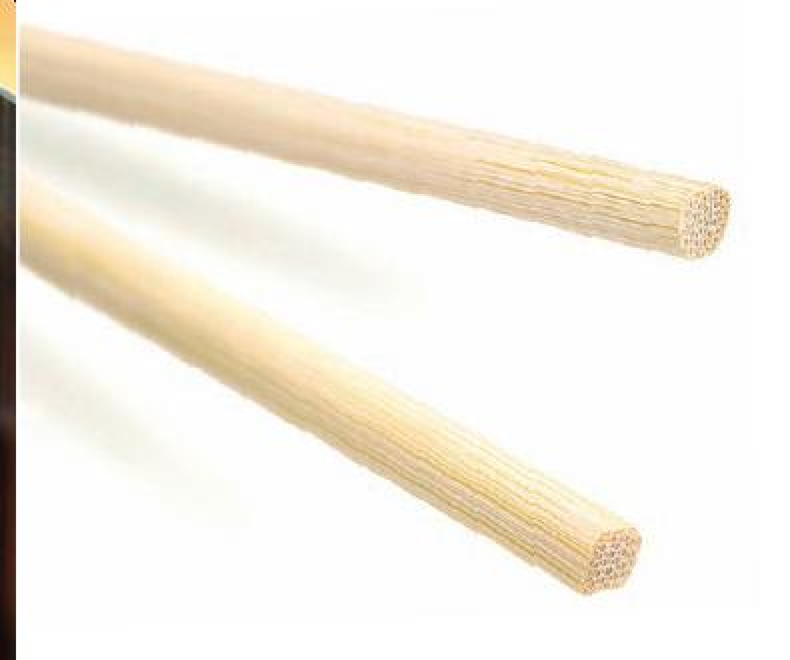
passy
2-4, rue de Passy
75016 Paris
tél. 01 42 24 95 85
du lundi au dimanche de 12h00 à 15h00
et de 19h00 à 23h00

richelieu
36, rue de Richelieu
75001 Paris
tél. 01 42 61 05 73
du lundi au vendredi de 12h00 à 14h30
et du lundi au samedi de 19h00 à 23h00

lyon
7, rue de la Fromagerie
69001 Lyon
tél. 04 78 27 83 06
du lundi au samedi de 12h00 à 15h00
et de 19h00 à 23h00

reims
9, rue de Chativesle
51110 Reims
tél. 03 26 86 10 10
du mardi au samedi de 12h00 à 15h00
et du lundi au samedi de 19h00 à 23h00







matsuri
boutiques

matsuri

Aménagées autour d'un bar,
nos boutiques sont un lieu de
rencontre avec la culture japonaise
(Bibliothèque, Musique, Ikebana....)
qui reprend les dernières tendances
en matière de design.
Nous vous invitons, le temps d'une
pause dégustation, à découvrir une
carte très complète d'environ
80 produits tels Sushi, Sashimi, Maki,
salades, brochettes Yakitori et desserts.
En complément, matsuri vous propose
toute une gamme de produits d'épicerie
(riz japonais, sauce soja, feuilles de nori,
wasabi…).
Fiches recettes matsuri vivement conseillées…

matsuri traiteur

Un engagement de qualité au
service d'une tradition culinaire
et d'une esthétique raffinée.
Invitez le Japon chez vous le temps
d'une réception.

Contact au 01 40 26 91 38
commercial@matsuri.fr

www.matsuri.fr

まつり

la défense

70, esplanade du Général de Gaulle
92334 Paris la Défense
tél. 01 49 01 27 09
du lundi au vendredi de 11h30 à 21h00

maillot

Palais des Congrès - niveau -1
75017 Paris
tél. 01 40 68 10 17
du lundi au samedi de 9h30 à 21h00
et le dimanche de 10h00 à 20h30

boëtie

103, rue la Boëtie
75008 Paris
tél. 01 42 25 02 20
du lundi au dimanche de 10h00 à 23h00

louvre

Carrousel - niveau mezzanine
99, rue de Rivoli
75001 Paris
du lundi au dimanche de 10h00 à 21h0

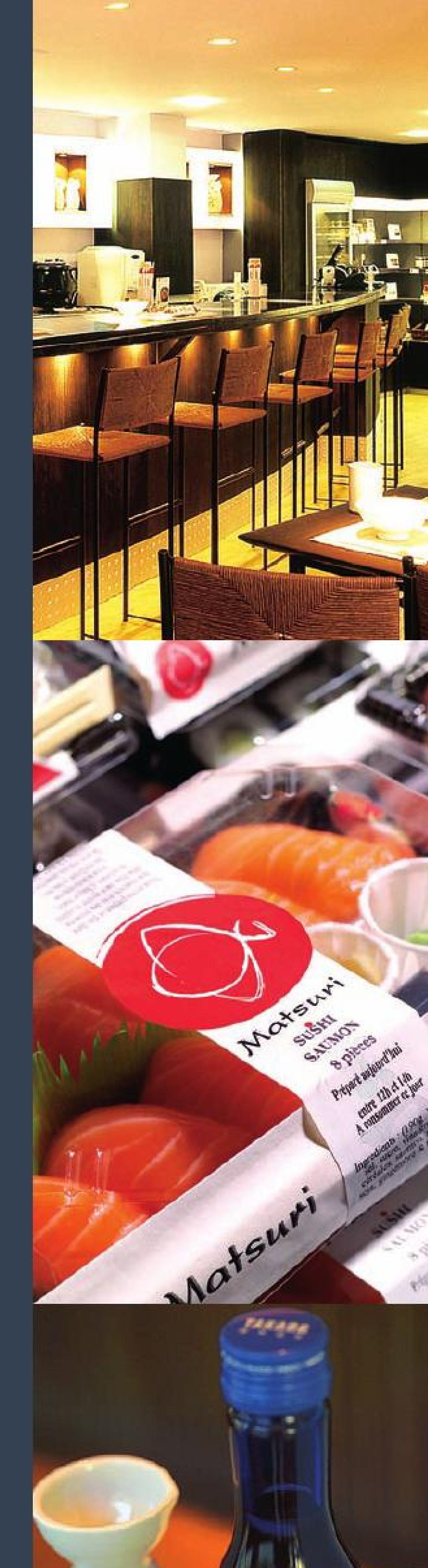
nouvelles boutiques

martyrs *(début 2005)*

32, rue des Martyrs
75009 Paris
du lundi au dimanche de 10h00 à 22h00

montorgueil *(début 2005)*

22, rue Léopold Bellan
75002 Paris
du lundi au dimanche de 10h00 à 23h00





Daurade, thon et maquereau sur une feuille de shiso. Chaque présentation est une composition picturale.

Accros au cru

IL EN A COULÉ DU SOJA DEPUIS L'OUVERTURE A PARIS, IL Y A TRENTE ANS, DU PREMIER RESTAURANT JAPONAIS SERVANT DU POISSON CRU ! MAIS LES FRANCAIS ONT BIEN RATTRAPÉ LEUR RETARD ET LES SUSHIS FONT DÉSORMAIS PARTIE DU PAYSAGE GASTRONOMIQUE NON SEULEMENT A PARIS MAIS DANS LA PLUPART DES GRANDES VILLES. NOUS VOUS PROPOSONS UN TOUR D'HORIZON, A LA FOIS GOURMAND ET HISTORIQUE DE CETTE NOUVELLE PASSION FRANÇAISE.

PAR VINCENT **TOLÉDANO**

La nouvelle aurait mérité de faire la une de Wasabi. Car pour les amateurs de sushis, c'est un véritable événement. Paris sert enfin du hamachi, ce poisson gras, fondant dans la bouche, que les aficionados ne trouvaient qu'à Tokyo, Los Angeles ou New York. Venu du Japon par avion, la grande sériole, yellow tail comme disent les Américains, a donc fait son apparition à Rungis. Et depuis peu, dans une poignée de bars à sushis de la capitale. Rue des Ciseaux, à Saint-Germain des Prés, chez Tsukizi, du nom du gigantesque marché central de Tokyo qui commercialise plus de 2 000 tonnes de poisson par jour, le hamachi est devenu un signe de reconnaissance. Un mot magique que murmurent les initiés, l'œil gourmand, les papilles en alerte. Du coup, le fossé se creuse davantage entre les quelques adresses authentiques, qui pratiquent dans le respect des traditions l'art et la manière du poisson cru japonais et des centaines de nouveaux restaurants pré- •••

Photos : studio Wasabi

tendûment japonais qui se contentent d'exploiter le goût croissant du public pour ce type de restauration.
En 1963, lorsqu'il ouvre Takara, rue Molière, qui accueille toujours ses fidèles clients, Takumi Ashibe est un véritable pionnier. A Paris, les restaurants japonais se comptent alors sur les doigts d'une seule main. Sushi et sashimi sont encore des mots inconnus du commun des gourmets. Au début des années 80, le couturier Kenzo contribuera à la renommée d'Issé, rue Sainte-Anne, où il déjeune presque tous les jours. Mais il faudra attendre la fin des années 90 pour assister à l'explosion. On estime aujourd'hui à plus de 400 les restaurants servant du poisson cru en région parisienne. Même si la quasi totalité de ces nouvelles enseignes est tenue par des restaurateurs… chinois.
« Grâce à ces nouveaux restaurants, de plus en plus de Français connaissent les sushis. C'est une forme de démocratisation », se félicite Mio Higashiuchi, 33 ans, qui dirige Kinugawa, un bar à sushis ouvert en 1984 rue du Mont Thabor. Il ouvrira une deuxième adresse, rue Saint-Philippe du Roule, en 1993. Mais si les restaurateurs chinois qui surfent sur la vague du poisson cru ont le mérite d'offrir un repas exotique à prix modérés, ils réduisent trop souvent le sushi à sa plus simple expression : thon, saumon, crevette. Servis de surcroît au milieu de brochettes de poulet ! Mieux vaut donc faire un petit effort, à la fois culturel et financier, pour découvrir l'univers autrement plus captivant des vrais maîtres du genre.



L'assiette de sashimi selon Bizan, le restaurant qui a succédé à Issé, rue Sainte-Anne à Paris.

A lire tout cru !

De plus en plus de livres sont consacrés chaque année à la gastronomie. Et les sushis n'ont pas été oubliés. Il y en a pour tous les goûts, du beau livre richement illustré au simple recueil de recettes.
Commençons par le plus récent, le plus complet et le plus appétissant : **« Tout Sushi »**, qui paraît le 20 octobre aux éditions Octopus (200 pages, 32 €). Japonaises installées à Paris, Kazuko MASUI et sa fille Chihiro nous font découvrir l'univers du poisson cru par petites touches : le marché aux poissons, une journée de la vie d'un suhiyasan. Avant de présenter autour de fiches techniques illustrées les produits les plus courants (saumon, thon, chinchard) comme les plus raffinés (oursins, saint-jacques) avec une trentaine de recettes.
Pour une approche plus culturelle, signalons **« Sushis »**, le bel album de Masami Okamoto, chez Hachette Pratique, qui retrace l'histoire du poisson cru au Japon, à travers ses rites et traditions.
Et pour passer à la pratique, signalons le très réussi **« Sushi Faciles »**, dans la collection Marabout Côté Cuisine, désormais célèbre pour ses petits livres à prix doux (7,90 €). Les auteurs australiens y donnent les recettes de base pour réussir ses premiers makis. Avec de nombreux conseils pour acquérir ustensiles et ingrédients.
Pour les partisans du manger cru, après le précurseur **« Tout cru, la cuisine sans four ni casserole »** de Julie Andrieu, en 2001, chez Albin Michel, les éditions Flammarion proposent cette année les **« 60 idées de tartares et carpaccio »** d'une autre journaliste, Aglaé Blin, photographiées par Philippe Asset. Au rayon poisson, on retiendra son carpaccio de lieu à l'huile d'anis et son carpaccio de daurade à la vanille, simples à réaliser et qui feront la joie de vos convives.
A Paris, tous ces ouvrages sont en vente à la librairie FOOD, un nouveau lieu exclusivement consacré à l'édition gourmande, au cœur du Marais (58 rue Charlot, 75003 Paris. Tél. 01.42.72.68.97).

VINCENT TOLÉDANO



A CONSOMMER AVEC MODERATION

Médecin nutritionniste, le docteur Patrick Serog est l'auteur, avec le docteur Jean-Michel Cohen, d'un « Savoir manger, le guide des aliments », publié au printemps chez Flammarion.

Même si un régime alimentaire équilibré devrait, selon lui, comporter du poisson gras, riche en lipides, au moins deux fois par semaine il n'est pas indispensable de céder systématiquement à la mode du manger cru. « Les poissons gras tels le maquereau, la sardine, l'anguille ou le hareng sont riches en acides gras qui préviennent les incidents cardio-vasculaires, explique le docteur Serog. Mais il n'y a aucun avantage nutritionnel à manger un poisson cru plutôt que cuit, sa composition restant inchangée ». Il existe en revanche un danger pour la santé lorsque le poisson n'est pas parfaitement contrôlé et préparé : une petite larve parasite, l'anisakis simplex, qui vit dans l'intestin des poissons, peut en effet se retrouver dans la chair et provoquer des troubles digestifs.

Autre danger : si le saumon sauvage est moins gras que le saumon d'élevage, il n'en contient pas moins, au même titre que le thon, des dioxines, hydrocarbures et métaux lourds, tels que le mercure, tout aussi dangereux pour la santé. Raison de plus pour respecter quelques règles de bon sens qui consistent à s'assurer de la qualité des produits servis et de l'hygiène du restaurant.

Les matières naturelles, bois, pierre, soulignent admirablement la fraîcheur du poisson.

LE POISSON CRU : UNE IDÉE VENUE DE CHINE

Au Pays du Soleil Levant, le poisson cru reste un mets de fête, réservé aux grandes occasions. Ironie de l'Histoire, le poisson conservé dans la saumure a d'abord été importé de la Chine voisine au 7e siècle après que l'empereur Temmu eut interdit la consommation de viande sous l'influence des moines bouddhistes. Au 15e siècle, le poisson salé et fermenté sera mélangé à du riz. Mais c'est au 17e siècle, qu'un médecin, Matsumoto Yoshiichi, a l'idée d'ajouter du vinaigre au riz. Le sushi était né, qui sera façonné à la main sous forme de bouchée par un certain Yohei Hanaya (1799-1858), poissonnier à Edo, la ville dont l'empereur Mutsuhito (ou empereur Meiji) fera sa capitale, en 1868, sous le nom de Tokyo. Voilà pourquoi les nigiri sushi sont encore appelés edomae sushi, en souvenir de l'ancienne capitale impériale.

Certes, le Japon n'a pas le monopole du cru. Le steak tartare est un classique de la cuisine française. Et le carpaccio italien se décline à toutes les sauces. Phénomène de mode, le cru conduit même les précieuses ridicules de la cuisine tape-à-l'œil à parler de « tartare de carottes » ou de « carpaccio de tomates » pour désigner nos bonnes vieilles crudités. Mais de Joël Robuchon à Paul Minchelli, les grandes toques s'accordent à reconnaître l'influence du savoir faire nippon sur des préparations comme les coquilles Saint-Jacques servies en lamelles ou le filet de bar finement tranché. Sans aucune cuisson, juste rehaussé de truffe ou de caviar. Jusque dans leur présentation, ces plats emblématiques de la Nouvelle Cuisine des années 70 doivent beaucoup au sashimi.

Reste que l'apprentissage du poisson cru n'obéit pas seulement au souci d'un régime alimentaire équilibré (voir encadré). C'est aussi un rituel, dont il faut respecter le code et l'esprit. Si les sushis sont avant tout servis dans des bars, c'est qu'il importe de faire face au maître de cérémonie : l'itamae san. Il faut près de dix ans pour former ce cuisinier pas comme les autres à l'art de trancher et servir quelques uns des 450 poissons et crustacés différents vendus à la criée au marché



Bonnes adresses

Tsukizi : 2 bis rue des Ciseaux, Paris 6e.
Tel : 01 43 54 65 19
Takara : 14 rue Molière, Paris 2e.
Tel. : 01 42 96 08 38
Kinugawa : 9 rue du Mont Thabor, Paris 1er.
Tel : 01 42 60 65 07
Matsuri : 2 rue de Passy, Paris 16e.
Tel. : 01 42 24 96 85
Lo Sushi : 8 rue de Berri, 75008 Paris.
Tel : 01 45 62 01 00

de Tsukiji. Sans oublier l'alchimie de la cuisson du riz, qui doit rester à la fois croquant et aéré.

ON PEUT MANGER LES SUSHIS AVEC LES DOIGTS

Un métier autrefois réservé aux hommes, dont les mains réputées plus fraîches façonnaient les bouchées de riz collant sans le réchauffer. Même si la profession se féminise lentement. Les produits du jour sont disposés sous vitres réfrigérées le long du bar en cyprès (hinoki) derrière lequel prennent place l'*itamae san* et ses assistants. L'idéal serait de se laisser guider par lui, en fonction des arrivages, des saisons, de l'humeur. Les puristes commenceront par les sashimis, suivis des sushis, la soupe étant servie en fin de repas. Par tradition, les baguettes ne sont jamais plantées dans le riz et on ne se passe pas la nourriture de baguettes à baguettes. Ces gestes évoquent en effet les cérémonies funéraires. Il est en revanche tout à fait acceptable de manger les sushis avec ses doigts, en prenant garde de tremper très légèrement le poisson (et non le riz) dans la sauce de soja.



Le poisson est si vite découpé qu'il arrive prfois encore palpitant sur l'assiette du client.

A la manière du bar de quartier où les habitués refont le monde au zinc, à l'heure de l'apéritif, le bar à sushis peut

ainsi devenir le lieu d'un dialogue vivant avec l'*itamae san*, sorte de père nourricier, qui apprendra à connaître vos goûts, vos préférences, vos manies. Et qu'il convient de remercier en lui offrant à boire. Kampai ! L'auteur de ces lignes se souvient encore avec émotion de l'*itamae san* du minuscule bar qui se trouvait au sous-sol du regretté Suntory de la rue Lincoln, il y a plus de 20 ans. C'était un gentil géant dont la corpulence n'affectait en rien la dextérité. Et qui portait jusque dans la bouche de ses fidèles clients des cornets (*temaki sushi*) débordant d'imagination. A cet égard, il manque peut-être à Paris l'inventivité des chefs de Los Angeles ou New York, l'échec du Nobu parisien ayant sans doute calmé les ardeurs des candidats à l'innovation. Tandis que fait toujours défaut à notre goût l'éventail des spécialités régionales du Japon.

ON TROUVE MÊME DES SUSHIS CACHERS !

Rituel, le sushi est aussi un spectacle. Et bientôt une industrie. Au Japon, les kaiten sushi bars sont légions. Les préparations défilent sur un tapis roulant. La couleur de l'assiette indique le prix. A la fin du repas, on compte les assiettes vides. La société Matsuri a ouvert le premier du genre rue de Richelieu, puis bientôt rue de Passy et à La Défense. La mode a suivi, avec Lô Sushi, rue de Berri, puis rue du Pont Neuf, dans un décor futuriste conçu par Andrée Putman. Vous ne voulez pas sortir ? Qu'à cela ne tienne ! Matsuri livre à domicile. Et vend à emporter dans sa nouvelle boutique du Palais des Congrès. Ou dans les rayons traiteur des grandes surfaces. Un créneau occupé depuis 1999 par la société Marco Polo Foods qui produit sous la marque Yedo quelque quatre millions de sushis par mois dans son laboratoire de 2000 m^2 situé à Blois. Plus fort encore, elle a breveté un procédé de fabrication de sushis surgelés à passer au micro-ondes, commercialisés chez Picard dans toute l'Europe. Et vend même des sushis cachers!
Le sushi, produit vedette de la cuisine du 21e siècle. Qui l'eût cru ?

Le guide des restaurants

SI L'ON EXCEPTE TOKYO, PARIS EST, AVEC LONDRES ET NEW-YORK, L'UNE DES VILLES QUI COMPTE LE PLUS DE RESTAURANTS JAPONAIS. WASABI A SELECTIONNÉ POUR VOUS, QUARTIER PAR QUARTIER, LES 230 MEILLEURS.



NODAIWA

Paris – Tokyo
Spécialité d'anguilles grillées,
une tradition japonaise
272, rue Saint-Honoré, Paris1er
01 42 86 03 42



EDOKKO

Comptoir tournant de sushis
Yakitori, udon, sushis a emporter
27 bd. des Italiens Paris 2e
01 40 07 11 81



JIPANGUE

96, rue La Boétie, Paris 8e
Spécialité de grillades
01 45 63 77 00

17ème
8ème
16ème
7ème
6ème
15ème
14ème

japonais à Paris

18ème

19ème

9ème

10ème

20ème

3ème

11ème

4ème

12ème

5ème

13ème



L'équipe de Bizan au grand complet

D'Issé à Bizan

En juillet 2003, après 25 ans de bons et loyaux services, le chef Sudo, créateur d'Issé, abandonnait ses clients sans avoir pris la peine de désigner son successeur ! L'histoire d'Issé se serait sans doute arrêtée là sans l'entêtement et la passion d'un client qui n'acceptait pas la disparition de ce « sanctuaire » de la gastronomie nipponne. « Issé, c'est toute ma jeunesse, explique Toshiro Kuroda, pdg d'une société d'édition et de presse et Parisien depuis plus de 30 ans. Je ne pouvais pas laisser mourir, comme ça, un établissement aussi extraordinaire ».
Alors, il s'est endetté et a racheté le restaurant qu'il a rouvert en mars 2004 sous le nom de Bizan (« ce nom signifie colline en forme de sourcil de jeune fille »).
Trois chefs japonais ont accepté de relever le défi aux côtés de M. Kuroda : M. Shindo qui a officié au Benkay, M. Watanabe, le seul « rescapé » de l'équipe Sudo et enfin M. Tsubota.
Le poisson cru, toujours d'une impeccable fraîcheur, est servi en compositions subtiles sur de belles assiettes traditionnelles avec, parfois, une touche moderne comme ces petits cailloux qui entourent les sushis. Nous avons particulièrement apprécié les œufs de morue pimentés dissimulés sous la verdure et les fleurs.
M. Kuroda n'entend cependant pas se limiter au poisson cru et souhaite faire découvrir aux Parisiens le vrai kaiseki, la haute cuisine de Kyoto, dont M. Shindo est spécialiste. « La carte actuelle n'est pas encore définitive, précise-t-il. Nous réservons encore de belles surprises à nos clients... » P. M. <

Bizan, 56 rue Sainte-Anne, 75002 Paris. Tél : 01 42 96 67 76. Menus de midi à 25 euros. Menu dégustation : 40 euros.

1er arrondissement

ASSOCIATION TENRI
8/12 rue Bertin Poiree

FUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KAGURA 01 42 96 87 92
11 bis rue Sainte-Anne

KABANE 01 42 60 38 77
45 Rue de L'Arbre sec

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKU 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

LO SUSHI 01 42 33 09 09
1, rue du pond neuf/sous sol

MATCHAN 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

MATSUDA 01 42 60 00 07
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MEI KO 01 40 26 15 78
27, rue du Bouloi

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIMIRAKU 01 42 61 05 90
19, rue Saint Roch



MINAMOTO BOTCHAN 01 4
Place de la Madeleine

MITSUYA 01 49 26 97 54
7 rue des Moulins

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NAGATO 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
01 42 96 20 29
4 rue Ventadour (1er etage)

RANMARU 01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu

SANSHIRO 01 42 86 00 62
45 rue de Richelieu

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune

SUSHI COMPAGNY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

YAKINIKU TEI 01 42 60 42 96
308, rue St Honoré

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

ZEN 01 42 86 95 05
18, rue du Louvre

2e arrondissement

AKI 01 42 61 48 38
2 bis, rue Daunou.

ASUKA 01 48 34 93 82
8-10, rue Léopold Bellan

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOBA 01 47 42 16 58
7, rue de la Michodière

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne

KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne

KOUCHIYAKI 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE BUNKADO 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo



MOMIDJI 01 47 42 82 58
9, rue de Hanovre

OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière

OISHI 01 42 96 45 94
106, rue de Richelieu

OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin

OZEKI 01 42 60 98 48
10, rue Chabannais

SUSHITARO 01 44 56 00 94
24 rue Saint-Augustin

TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon

TOKYO A PARIS 01 47 42 33 22
19, rue d' Antin

TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais

YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne

YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives

ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce

AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie

BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards

DELICE HOUSE 01 42 76 05 10
79, rue Saint Antoine

ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans

KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie

MIKA 01 48 04 04 80
38 rue des rosiers

SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron

TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville

◎ 5e arrondissement

ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
EBISU BENTO 01 43 26 80 35
7, rue Royer Collard
FUTAKE 06 23 76 84 94
10, rue Boutebrie
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
MATSUYA 01 43 54 58 84
39, rue de la Galande
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
SUMA 01 46 33 45 92
10 rue Boutebrie
SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet
YAGIU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

◎ 6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 59
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
MATSUDO 01 43 29 16 51
55, rue St André des Arts
OKU 01 43 25 41 86
13, rue Grégoire de Tours
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYORAMA 01 43 54 37 04
9, rue Monsieur le Prince
TOP SUSHI 01 45 25 31 91
54 rue Monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
WABOSSO 01 53 10 87 19
6, rue des Ciseaux
YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
YAKITORI ST GERMAIN 01 44 07 03 11
8 rue des Ciseaux
YAMANI 01 45 48 49 80
8 rue Sainte-Beuve
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

◎ 7e arrondissement

ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

◎ 8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
CHAJIN 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
DARUMA 06 24 18 92 09
1 bis, rue Jean Mermoz
FUKUOKA 01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96, rue de la Boétie
KAITEN 01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri
MANRAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
SUSHICHO 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

◎ 9e arrondissement

CAFÉ SUSHI (GAL. LAFAYETTE) 01 42 82 83 01
12 bd Haussmann
FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
KANEKO 01 47 70 04 97
24, rue Richer
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
NAGANO 01 48 78 47 44
77, rue Taitbout
NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
OSAKAYAKI 01 40 16 41 29
24, rue Henri Monnier
POTTORI 01 42 46 32 20
39, rue du Faubourg Montmartre
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
SONG TIAN SUSHI 01 47 70 42 82
13, rue du Fbg Poissonnière
KYOTO 01 45 26 12 88
15, rue Lafayette
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TOKYO 01 42 47 06 14
8 rue Cadet
TOKYO SANAYA 01 40 23 09 52
6, rue de Douai
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
TORIYOSHI 01 45 96 04 42
71, rue Rochechouart
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

◎ 10e arrondissement

CINE SUSHI 01 42 49 02 40
48, rue René Boulanger
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
OSAKA DAI BAN 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
TOKYO YA 01 42 46 28 77
66, rue du Fbg Poissionnière
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

◎ 11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
ESPACE JAPON
9 rue de la Fontaine au Roi
ESPACE TURQUETIL
8/10 passage Turquetil
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KANPEI 01 43 48 17 08
193, bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUSHI 11 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
TAKAHO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette

◎ 12e arrondissement

100 SUSHI 01 53 33 05 33
40 rue de Charenton
GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
KASHIWAZAKI 01 43 07 30 58
4, rue Crozatier
KOBAYASHI 01 43 07 69 54
104, bd Poniatowski

- **KOCHIYAKI** 01 43 41 59 64
  3, rue Erard
- **MAKOTO** 01 44 68 63 50
  39 cour St-Emilion
- **NAGASAKI** 01 43 48 66 05
  216, rue du Faubourg St Antoine
- **NIKAYO** 01 43 43 68 57
  38, rue Louis Braille
- **ROBATA** 01 43 07 68 79
  96, rue Claude Decaen
- **SAMOURAI** 01 43 07 52 30
  12, rue Emilio Castelar
- **SUSHI ZEN** 01 43 41 83 34
  139, rue de Charenton
- **TOKYO** 01 46 28 95 77
  46 bd. Diderot
- **YAKI WASABI** 01 44 73 09 98
  8, rue Crozatier

13e arrondissement

- **DELICE SUSHI** 01 47 07 03 33
  69, rue Broca
- **ISHIKAWA** 01 53 79 12 76
  45 rue Albert
- **MAKI SUSHI TOKYO** 01 45 84 54 41
  44, rue de Tolbiac
- **MIKADO** 01 45 86 59 79
  125, Rue de Tolbiac
- **SAMOURAI** 01 45 82 88 88
  42, avenue de la Porte d'Ivry
- **TEKKABA** 01 40 77 10 08
  73 Bvd Vincent Auriol
- **TOKYO OSAKA** 01 44 24 38 48
  207, avenue de Choisy

14e arrondissement

- **FUJIYAKI** 01 43 27 51 18
  63 rue Daguerre
- **GINZA** 14 01 43 20 43 54
  50 rue Daguerre
- **HASHIMOTO** 01 45 43 70 56
  46, rue Didot
- **HOSHI** 01 43 27 16 21
  11, rue de la Gaîté
- **SHINDO** 01 43 21 96 12
  9, rue de la Gaité
- **SUSHITORA** 01 45 42 79 76
  113, rue Didot
- **SUSHI GOZEN** 01 40 47 55 01
  20 rue Delambre
- **SUSHI MAP** 01 43 35 55 65
  53 rue du Montparnasse
- **TORICHO** 01 43 21 29 97
  47, rue du Montparnasse
- **TOYAMA** 01 40 44 00 87
  147, av. du Maine
- **YAKITORI MONTPARNASSE** 01 43 21 69 51
  64 rue du Montparnasse

15e arrondissement

- **ARITO MONTPARNASSE** 01 42 22 01 00
  20, rue de l'Arrivée
- **BARBECUE KOBE** 01 45 77 20 82
  55, rue du Théâtre
- **FUJIYAMA MONTPARNASSE** 01 45 38 98 18
  37, avenue du Maine
- **JAPAN SUSHI EXPRESS** 01 45 67 00 01
  145, rue de Vaugirard
- **KAISEKI SUSHI** 01 45 54 48 60
  7 bis, rue André Lefebre
- **KOYUKI** 01 45 32 67 56
  20, rue Gramme
- **NIPPON SUSHI** 01 48 28 35 28
  2, rue Leriche
- **OKAYAMA** 01 45 78 80 01
  17, rue de Lourmel
- **OSAKA VOUILLE** 01 45 31 35 28
  40, Rue de Vouillé
- **SUSHI BENTO** 01 40 60 78 31
  168 rue Saint-Charles
- **TAGAWA** 01 45 75 93 21
  37 bis, rue Rouelle
- **TAKI** 01 45 79 42 28
  54, rue du Docteur Finlay
- **TOKYO SUSHI** 01 45 71 08 96
  28, rue Lacordaire
- **BENKAY** 01 40 58 21 25
  61, quai de Grenelle
- **TOMOKAZU** 01 45 38 72 82
  69, bd Vaugirard

16e arrondissement

- **AKASAKA** 01 42 88 77 86
  9, Rue Nicolo
- **BE ZEN** 01 56 26 00 55
  9, rue Gustave Courbet
- **COMME DES POISSONS** 01 45 20 70 37
  24, rue de la Tour
- **GO SUSHI** 01 45 25 41 03
  38, rue Ranelagh
- **MATSURI** 01 42 24 96 85
  2, rue de Passy
- **MIYAGAWA** 01 45 27 01 83
  11 bis av. de Versailles
- **NINA SUSHI** 01 44 05 10 98
  81, rue de Longchamps
- **OKYOTO** 01 46 51 20 84
  10, rue Chanez
- **PLANET SUSHI** 01 45 20 10 10
  29, rue Bois le Vent
- **SUSHI WEST** 01 45 05 50 00
  12, rue de Longchamps
- **TAMPOPO** 01 47 27 74 52
  66, rue Lauriston

17e arrondissement

- **AYAME** 01 42 27 98 00
  10, rue Rennequin
- **ISUMO** 01 47 64 36 27
  47/51, rue des Acacias
- **KANNO** 01 42 27 80 63
  6, rue Saussier Leroy
- **KIFUNE** 01 45 72 11 19
  44, rue Saint Ferdinand
- **LA MAISON DU SUSHI** 01 46 22 19 19
  103, rue Jouffroy d' Abbans
- **MIYAKO SUSHI** 01 44 85 53 00
  103, rue Legendre
- **NAGANO** 01 48 88 90 53
  117, rue de Tocqueville
- **NAKAMURA** 01 40 55 96 72
  25, rue Brey
- **NAOKO** 01 42 54 37 07
  11, rue Biot
- **SHINANO** 01 45 72 60 76
  9, rue Belidor
- **SHOGUN SUSHI** 01 43 80 72 88
  139, rue Cardinet
- **SUMO SUSHI** 01 42 27 74 99
  142, rue de Courcelles
- **SUSHI AVENUE** 01 48 88 04 33
  117, avenue de Villiers
- **SUSHI NAMI** 01 42 27 14 22
  38, rue Laugier
- **SUSHI WADA** 01 44 09 79 19
  19, rue de l'Arc de Triomphe
- **SUSHI WEST** 01 42 27 50 00
  1, rue Jouffroy d'Abans
- **SUSHI YAKITORI** 01 48 96 97 98
  115, rue Legendre
- **SUSHI.OR** 01 46 22 10 11
  24 rue Saussier Leroy
- **TAKAMATSU** 01 42 94 81 88
  39, rue des Dames
- **UENO** 01 46 27 83 88
  186, rue Legendre
- **YAMATO** 01 43 87 67 38
  16, bd des Batignolles
- **ZENZAN** 01 53 81 00 75
  4, rue Brey

18e arrondissement

- **ASUKA** 01 42 55 50 91
  145, rue Marcadet
- **JUN KOU KO** 01 42 58 80 30
  79 rue des Martyrs
- **KINTARO18** 01 42 57 27 97
  106 bd. Rochechouard
- **NAOKO** 01 42 54 37 07
  3, rue des Abbesses
- **SAKURA** 01 42 26 08 61
  143, rue Lamarck
- **SHIN JUKU** 01 44 72 95 94
  35, rue de Torcy
- **SUSHI AKASHI** 01 44 90 05 68
  5 rue Forest
- **TAKA** 01 42 23 74 16
  1 rue Véron



19e arrondissement

- **AKIRA FUJI** 01 42 39 28 88
  190, bd de la Villette
- **ARIGATO** 01 42 38 96 76
  47, rue de Belleville
- **NAKAGAWA** 01 42 08 43 22
  9 rue Lassus

PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville

TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

PROVINCE

AIX EN PROVENCE

NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie

YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud

YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

ANGLET ETCHOLA BAMBOU
05 59 03 82 52
95 AVENUE DE BRINDOS

ANNECY

IMPERIAL PALACE 04 50 09 30 00
Parc de l'Impérial

BORDEAUX

CAFE JAPONAIS
22, rue St Siméon

ENTREPOT MARITIME
05 57 10 20 40
Bassin à flot 1, Bât G2,
Quai Lalande

TOKYO BORDEAUX 05 56 51 69 89
3, Palais Gallien

CAEN

MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

SAKOURA 02 31 79 89 98
9, rue de Geôle

CANNES

BAOLI 04 92 18 84 79
Port Pierre Canto
Bvd De La Croisette

FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame

SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN

TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CHAMBERY

YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

CHARTRES

SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

CLERMONT FERRAND

SANTOOKA 04 73 39 51 22
13 Rue Saint Dominique

GRENOBLE

SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures

TOKYO 04 76 47 83 65
1, rue du Clot Bey

JUAN LES PINS

CORNELIUS INC 04 93 67 07 16
27 AVENUE AMIRAL COURBET

NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo

KOBE NICE 04 93 88 75 88
18, rue de la Buffa

HOME SUSHI ET SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis

MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya

PHNOM PENH 04 93 85 20 85
2 rue de la Préfecture

NIMES

O SUSHI 06 86 34 82 20
5 rue des petits souliers

ORLEANS

HIKARI 02 38 62 28 00
28, rue de la Potence

TEI 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

RAMATUELLE

NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

REIMS

MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle

TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

RENNES

FUJI 02.99.38.12.00
8, rue Derval
Contour de St Germain

ROUEN

SUSHI BAR 02.35.62.53.27
centre commercial de rouen
st sever local n°8

SAINT ETIENNE

KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

SAINT LAURENT DU VAR

OSAKA 04 93 14 00 11
64 Port De St Laurent

SHOGUN 04 93 07 00 47
Port de Saint Laurent

SAINT TROPEZ

CAFE DE PARIS 04 94 97 00 56
Quai Suffren

LA TABLE DU MARCHE 04 94 97 85 20
38, rue Georges Clémenceau

SALERNES

O BENTO 06 15 04 57 04
61 QUARTIER HAUT GAUDRAN

SEIGNOSSE

SUSHI BAR 05 58 43 15 06
45, avenue du Penon

STRASBOURG

HK RESTAURANT 03 88 32 11 05
12, rue du Vieux Marché aux Grains

OSAKA 03 88 22 26 72
50, rue du Jeu des Enfants

TOULOUSE

JAPAN TOULOUSE 05 61 22 85 85
8, rue Echarpe

JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz

HINODE 05 61 21 51 26
17 Rue d'Austerlitz

SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier

SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine

SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

KING SUSHI 05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon

VALENCIENNES

WAKO 2 03 27 29 56 88
39, rue de Paris

Futé le futon !

PRATIQUE CAR PEU ENCOMBRANT -ON LE ROULE DANS LE PLACARD PENDANT LA JOURNÉE- LE FUTON FAIT DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES EN FRANCE. MAIS ATTENTION : IL Y A FUTON ET FUTON



PAR DOMINIQUE **LESBROS**

Véhiculé en Occident par la culture zen, le futon, "matelas" en japonais, a surfé sur la crise de l'immobilier pour conquérir les studios parisiens. Et il n'est pas prêt de reculer car, aux dires de ses adeptes, "l'essayer, c'est l'adopter !".

UN ART DE VIVRE MILLÉNAIRE

Il s'agit en fait d'une superposition de couches de coton compressé, enserrées chacune dans un filet et enveloppées d'un coutil de coton capitonné. Les Japonais d'aujourd'hui sont encore une majorité à l'utiliser, le roulant sur le tatami ou le rangeant dans l'armoire pendant la journée pour libérer l'espace, rare et cher. (À côté des minuscules logements tokyoïtes, les studios parisiens font figure de châteaux Renaissance !)

L'ALLIÉ DU CITADIN MODERNE

La percée du futon dans nos pénates ne s'explique pas par le seul engouement pour le mode de vie asiatique et la tendance zen. Les appartements citadins devenant de plus en plus petits et de plus en plus chers, on a appris à rouler son lit à la mode japonaise ! Dans les années 90, les magasins de futons poussent comme des champignons shiitake et la "folie futon" atteint son paroxysme au passage de l'an 2000 chacun cherchant son tatami jusque chez Ikéa, Fly et Cie. Un raz-de-marée évidemment nuisible à la qualité et à l'authenticité du futon, dont le terme devient vite galvaudé.
Aujourd'hui, le soufflé est légèrement retombé, mais ce sacré futon continue de faire des émules. Impossible de dresser le portrait-robot du futon-addict ! Il y a les

fidèles indécrottables, les convertis de fraîche date, les branchés, les curieux, les ados, les esthètes, les lombalgiques…

AVEZ-VOUS LE PROFIL "FUTON" ?

Jeune citadin actif, vous rusez au quotidien pour optimiser votre F2 rikiki ?
Vous faites partie de la catégorie des "Rois du système-D", de ceux qui connaissent la valeur du moindre cm². Vous avez entre 20 et 30 ans, l'art de vivre nippon ne vous laisse pas indifférent et pensez donc "futon" pour son côté pratique et peu encombrant. Vous le déguisez en canapé dans la journée, clic-clac, ni vu ni connu, ou vous le stockez dans l'armoire pour les copains de passage.

Esthète raffiné, rien ne vous importe plus que le look de votre loft ?
Chez vous, tout est zen du sol au plafond. Adepte d'une déco minimaliste et dépouillée ponctuée de couleurs neutres, de matières naturelles et de lignes harmonieuses, vous avez opté pour le "look nippon". Objet de tous vos soins, votre futon a fière allure. Recouvert d'un douillet kakebuton (couette), il est posé sur un tatami XXL et cerné de shôjis (paravents coulissants). Sachez que 90 % des acheteurs de futons veulent l'ambiance qui va avec.

Écolo-bobo, vous vivez en étroite symbiose avec la nature ?
Les valeurs véhiculées par le futon risquent de titiller chez vous une corde sensible. Les matériaux du duo futon-tatami (coton, bois, paille, jonc tressé et papier de riz) ont tout pour vous séduire, et le fait de dormir au plus près du sol évoque un retour aux sources. Les saines vertus du coton emporteront votre adhésion : régulateur thermique idéal, il procure fraîcheur en été et douce chaleur en hiver.

Abonné du lumbago chronique, vous visez avant tout un bienfait santé ?
Sur les conseils de votre kiné, ou en désespoir de cause, vous êtes passé au futon. Sans être un remède miraculeux aux douleurs dorsales, celui-ci en a effectivement soulagé certains. Lorsqu'on s'allonge, le coton se tasse sous et autour du corps d'une façon tendre et ferme à la fois, et la colonne vertébrale est soutenue de manière régulière. Mais attention ! Il ne s'agit pas de troquer votre vieil Épéda contre n'importe quel futon ! En matière de literie, qu'elle soit occidentale ou japonaise, le pire côtoie le meilleur.

Businessman ou simple touriste, vous êtes revenu du Japon complètement "tatamisé" ?
Vous n'êtes pas le seul à avoir été envoûté par le confort du futon à l'occasion d'une halte dans un ryokan (auberge japonaise). Une fois qu'on y a goûté, impossible de l'oublier ! C'est pourquoi, de retour sur le sol français, vous vous êtes juré de dormir futon sinon rien !

Innovateur dans l'âme, vous êtes toujours prêt à tester les nouveautés ?
Vous faites partie des fidèles de la première heure. Au début des années 90, vous avez été l'un des premiers à avoir acheté ce drôle de lit qui débarquait tout juste en France. Vous faisiez alors figure de précurseur et aiguisiez la curiosité de vos amis. Aujourd'hui votre futon est en bout de course (sa durée de vie est de 10-15 ans) et il est temps de le remplacer.

BIEN CHOISIR SON FUTON

Victime de son succès, la qualité des futons est en baisse : les traditionnelles couches en pur coton sont en effet souvent remplacées par un mélange de bourre de coton, de crin, de laine, de mousse… Exigez toujours que le vendeur vous montre l'intérieur du matelas, sous forme d'échantillons par exemple.

La fermeté des futons décontenance parfois les profanes au point que les fabricants ajoutent aux modèles occidentaux une ou plusieurs couches de fibres de coco et/ou de latex qui augmentent l'aération et l'élasticité. Si les Japonais se contentent de deux couches de coton, les Princesses au petit pois que nous sommes ont du mal en-deçà de quatre.

Le vendeur doit vous conseiller en fonction du type de couchage choisi et vous informer de la seule contrainte du futon : son entretien. Il est impératif de le rouler régulièrement (une fois par semaine minimum) pour que les couches respirent et gardent leur gonflant. Et c'est cher ? Il faut compter entre 550 et 680 pour un bon futon 2 places, à peu près le même prix que pour une literie conventionnelle de qualité similaire. ■



Qui dit futon dit aussi tatami.



Chez Omote, les futons sont de toutes tailles...



...et sont vendus avec le sac qui permet de les transporter.

adresses

Futons Omoté
- 147, boulevard du Montparnasse 75006 Paris. Tél. 01 43 26 33 58
- 31, boulevard des Batignolles 75008 Paris. Tél. 01 43 87 42 26
- 47, rue du Faubourg-Saint-Antoine 75011 Paris. Tél. 01 43 42 35 74
- 34-42, boulevard de Grenelle 75015 Paris. Tél. 01 45 79 10 16
- 66, avenue Jean-Jaurès 75019 Paris. Tél. 01 40 40 73 59

Objectif Bois
- 81-83, rue du Cherche-Midi 75006 Paris. Tél. 01 42 22 23 93
- 77 rue Legendre 75017 Paris. Tél. 01 42 29 03 61

Mondo
- 85, boulevard Beaumarchais 75003 Paris. Tél. 01 48 04 04 02

Tokaïdo Futon
- 84, rue du Rocher 75008 Paris. Tél. 01 42 94 23 73

Kyoto
Cuisine française sur tatamis

A L'HEURE OÙ LA CUISINE FRANÇAISE SE LAISSE DOUCEMENT SÉDUIRE PAR LES INFLUENCES NIPPONNES, UN GRAND CHEF JAPONAIS A FAIT LE CHEMIN INVERSE : SON RESTAURANT DE KYOTO SERT UNE CUISINE FRANÇAISE « CLASSIQUE » DANS UN CADRE 100% JAPONAIS. UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE !



PAR CATHERINE **BELKHODJA**

Rien ne distingue le restaurant « Misugigawa » des autres établissements du quartier de Ponto Cho, l'un des plus traditionnels de Kyoto. C'est une vieille maison de bois située au milieu d'une petite ruelle avec une jolie terrasse d'été donnant sur la rivière Kamogawa. C'est pourtant là qu'officie le prestigieux chef Terao Inoue qui propose ici un concept unique au monde : une cuisine française de très haut niveau servie et présentée comme s'il s'agissait de kaiseki, la forme la plus sophistiquée de la cuisine japonaise.

Fils de restaurateur, Terao a eu la vocation dès son plus jeune âge et a vite assimilé les rudiments et les tours de main de la cuisine locale. Mais suivre les traces paternelles ne suffisait pas à cet ambitieux jeune homme qui décida de se faire un prénom avec la cuisine française.

TROIS ÉTOILES DANS LE "FROMMER'S"

Après une formation très classique, il perfectionna son art auprès de Raymond Olliver qui officiait alors au Grand Véfour. Aujourd'hui encore, il ne rate jamais l'occasion d'assister aux conférences de grands chefs comme Joël Robuchon, Guy Martin ou Alain Ducasse lors de leur passage au Japon ce qui ne l'empêche nullement de développer un style très personnel. Membre de l'Académie culinaire de

De savoureux grains de caviar sont nichés sur une crevette rose reposant sur une mousse de poivron.





Chaque plat -ici le boeuf de Kobé grillé - est servi à la japonaise comme s'il s'agissait de cuisine traditionnelle de Kyoto.

Photos : studio Wasabi

France, Toque blanche et titulaire de trois étoiles dans le Frommers's, l'équivalent américain du guide Michelin, Terao Inoue a su s'entourer d'un personnel compétent, formé en France auprès de Georges Blanc ou Pierre Orsi. Il n'hésite pas à faire régulièrement appel à de charmantes hôtesses polyglottes (actuellement deux Espagnoles), qui servent en kimono.
Le principe du kaiseki est de présenter une multitude de petits plats extrêmement raffinés, qu'on offre à la dégustation dans un ordre savamment orchestré pour jouer les contrastes ou au contraire une montée en puissance des goûts, des couleurs et des saveurs.
C'est pourquoi, plutôt qu'à la carte, les mets sont proposés dans la cohérence d'un menu préétabli. Ici, le choix porte sur quatre menus de 12 000 à 30 000 yens, selon votre appétit et vos moyens. Les menus de midi sont nettement plus abordables.
Terao Inoue se rend régulièrement en France pour choisir ses vins. Il ne cache pas sa prédilection pour les vins de Bourgogne, particulièrement adaptés, selon lui, à sa cuisine. C'est d'ailleurs un vin de Volnay qu'il recommande avec la mise en bouche : mini-tomate fourrée à la crème de fromage, blini au saumon couronné d'avocat, petit chou fourré au foie fras, parsemé de lamelles de pistaches vous mettront en appétit avec une tartelette à la rhubarbe. Le ton est donné : inventif, tonique et vivifiant.

FEUILLETÉ DE SOLE SAUCE RENDEZ-VOUS

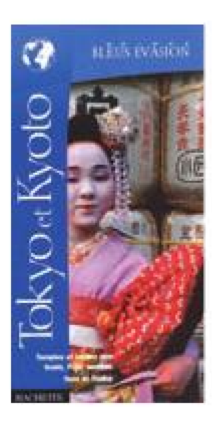
Des couleurs contrastées, qui s'affirment dès la première entrée : de savoureux grains de caviar nichés dans une crevette rose, elle-même lovée sur une mousse de poivron rouge flottant sur une crème d'épinards.
Servie dans une vaisselle raffinée de Kyoto, cette entrée, à savourer avec lenteur, ravira vos papilles : les grains de caviar éclatent dans le palais juste avant que la mousse de poivron ne vous fasse chavirer.
Le fil d'Ariane sera constitué par le foie gras qui sera décliné, cette fois-ci, en fines escalopes braisées servies sur un lit de pêches blanches fraîches. Les sucs du foie gras ont été déglacés au jus de pêches, les deux saveurs se mêlant pour l'éternité…
En accompagnement, vous seront servies de fines tranches de pain aux noix en provenance de la Maison d'IT, une boulangerie-restaurant dirigée par le même proprietaire.
Le plat suivant se compose d'un feuilleté de sole à la sauce « rendez vous » qui ravit l'œil : de petits cœurs de sauce brune espagnole surgissent d'une sauce hollandaise jaune paille qui met en valeur la pâte croquante et dorée, ornée de délicats motifs.

adresse

Misogui-Gawa
• Sanjo-sagaru, Pontocho-dori, Nakagyo-ku, Kyoto.
Tél. : (075) 221-2270.
http://homepage2.nifty.com/misoguigawa/



LECTURES



A Tokyo, Kyoto
de Patrick Duval, Hachette Evasion. Un guide très complet avec un savoureux chapitre consacré à la cuisine

Le Pavillon d'Or
de Yukio Mishima, Gallimard. Un roman inspiré d'une histoire vraie. Eblouissant.

Le chef Inoue dans l'un des salons privés de son restaurant.



Un délicieux sorbet à l'ananas, truffé de lamelles d'ananas séché vient avec opportunité rafraichir le palais. Vous n'en apprécierez que mieux la petite langoustine aux girolles qui suivra. Quelques lamelles de truffe noire offrent la résistance adéquate face aux girolles fondantes, onctueuses à souhait. Le tout est servi sur un lit de petits pois frais, à peine cuits et qui conservent ainsi triomphalement leur couleur verte presque fluorescente.
Pour apprécier un tel feu d'artifice, il est nécessaire de laisser à nouveau se reposer le palais. Le chef nous propose cette fois un frémissant petit poellon de gratinée à l'oignon. C'est dans la confection des plats simples que se distinguent les grands cuisiniers : les oignons, ciselés avec finesse, ont été revenus à tout petit feu et ont eu tout le loisir de délivrer leur saveur douce et sucrée magnifiquement mise en valeur par le Saint-Estèphe 99 suggéré par Terao.

LE FROMAGE, UNE DENRÉE RARE AU JAPON

Pour un peu, on en oublierait les bonnes manières en faisant « chabro » mais une charmante hôtesse en yukata vient à temps vous rappeler la coutume locale et c'est avec des baguettes que vous dégusterez le plat suivant : de fines tranches de bœuf de Kobé accompagnées de pommes dauphines et de légumes printaniers en glacis artistiquement sculptés.
La sélection de fromages qui suit est particulièrement appréciée des Japonais car au Japon, les fromages sont une denrée rare.
Comment, après un tel festival, traiter avec honneur le moindre dessert ?
Là encore, la sagacité de ce diable de Terao fait merveille quand il vous jette au palais ses adorables « confettis » de fruits : pastèque, raisin, melon ou mangue ont été taillés comme s'ils s'agissait de perles rares et sont servies dans de minuscules verres de cristal.
En tournant l'armagnac dans le verre, on se dit que Terao Inoue a réussi la synthèse parfaite entre le génie de la gastronomie française et l'inimitable présentation nipponne. L'expérience, en tout cas, est aussi éblouissante qu'une première visite au Pavillon d'Or… ■

Que voir à Kyoto ?

Kyoto est mondialement connue pour ses temples et ses jardins. On pourrait, sans exagérer, passer un mois entier dans l'ancienne capitale impériale sans se lasser d'en découvrir les merveilles. Sans compter les divers festivals (matsuri) qui rythment la vie culturelle de la ville.
Si vous ne passez qu'une semaine sur place, il faut visiter, en priorité, le temple Ryoanji, qui possède le plus beau « jardin sec » du Japon. Chaque matin, les moines passent le rateau pour redonner vie à ce paysage minéral.
A quelques centaines de mètres s'élève le Pavillon d'Or, véritable joyau serti dans un écrin de verdure. L'écrivain Yukio Mishima a raconté, dans son roman éponyme, comment, dans les années 50, un moine a mis le feu au Pavillon, ne pouvant en supporter la beauté. Il sera reconstruit, quelques années plus tard, à l'identique.
Autre expérience forte : la promenade de la philosophie : un circuit qui part du pavillon d'argent et vous amènera, au fil de l'eau, jusqu'au temple Daisen in. La plus belle saison pour faire cette promenade est le mois d'avril, au moment de la floraison des cerisiers. Sur le chemin, vous trouverez quelques restaurants spécialisés dans le tofu. Ils proposent non seulement de délicieux menus mais vous serez installés sur des tatamis au milieu de jardins qui valent largement ceux des temples…

Pratique

Comment y aller ?

- Air France et la JAL affrètent quotidiennement des vols directs Paris-Osaka d'où il est très facile de se rendre à Kyoto (40 minutes en train). A signaler : les nouveaux sièges « Shell » (coquillage) de la JAL en classe affaires qui permettent au passager de s'allonger totalement. Résultat : on ne voit pas le voyage passer.
- Dans le cadre de la campagne "Yokoso Japan", Jalpak et l'Office du Tourisme japonais proposent des séjours d'une semaine à partir de 889 € comprenant l'avion et l'hôtel. A saisir ! Rens. : ONTJ : 01 44 55 15 30.

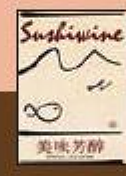
Où dormir ?

- Dans un hôtel à la japonaise : Ohanabo, très bien situé non loin de la gare et juste en face du magnifique temple Higashi Honganji. Higashihonganji-mae Shimogyo-ku, Kyoto. T. : 0081 (0) 75-371-3688. Fax : 75-361-5190. Festivals : juillet : Gion Matsuri. Fin octobre : Jidaï matsuri.

Sushiwine

Un vin blanc pour accompagner les sushis

Belle robe couleur vieil or. Nez de fruits mûrs et d'agrumes.
En bouche, belle expression de fruits exotiques avec une finale délicate et très fruitée, tout en fraicheur et d'une grande finesse





Chez Zuma, devant le bar à grillades, le client peut suivre la préparation de son plat.



Un chirashi d'une étonnante générosité.

London nippon

SUSHIS ET YAKITORIS SONT AUSSI POPULAIRES À LONDRES QU'À PARIS. WASABI A SÉLECTIONNÉ LES MEILLEURES ADRESSES POUR CUISINE JAPONAISE AUTHENTIQUE MAIS LÉGÈREMENT DIFFÉRENTE DE CELLE QU'ON TROUVE DE CE CÔTÉ-CI DE LA MANCHE

PAR PATRICK **MANASSON**

Le Londres japonais se concentre tout naturellement dans le quartier de Piccadilly entre l'ambassade, magnifiquement située en face de Green Park, et Japan Centre.com, à la fois librairie, agence de voyage et restaurant (populaire), à deux pas de Piccadilly Circus. Près de 30.000 Japonais vivent à Londres soit trois fois plus qu'à Paris et les restaurants authentiquement japonais ne manquent pas comme on peut le constater en consultant la liste (non exhaustive) que propose notre confrère Eat-Japan (excellent gratuit consultable sur www.eat-japan.com).

Ouvert en mai 2002, Zuma est sans conteste l'une des meilleures adresses londoniennes en matière de gastronomie nipponne. Et aussi l'un des meilleurs rapports qualité-prix. Conçu dans un style résolument moderne par l'agence de design Super Potatoe (ce sont eux qui ont créé la déco des hôtels Park Hyatt à Tokyo) Zuma propose plusieurs espaces suivant que vous souhaitez dîner sur le pouce ou, au contraire, prendre tout votre temps pour découvrir la richesse et l'originalité de la carte. Tous les espaces ont été conçus en respectant les règles du feng shui : les éléments naturels que sont la pierre, le bois, l'eau et le feu étant tous présents. Le bar à saké repose sur de grands blocs de pierre brute tandis qu'au fond, un mur orange symbolisant le feu diffuse son énergie en douceur tandis que des briquettes de bois filtrent la lumière du dehors dans une composition agréablement asymétrique.

COKCTAIL A LA RHUBARBE

Certains viennent surtout ici pour goûter les sakés (plus de 20 sortes) sélectionnés par Sayaka. « La » maître-sommelier de la maison les installe tout d'abord dans le lounge, juste derrière le bar, dans de confortables fauteuils carrés où ils découvriront les derniers cocktails inventés par Sayaka. Actuel-

Photos : studio Wasabi

SAKÉ FRANCO-JAPONAIS

Installés à Londres, un groupe de Français s'est lancé dans l'importation de saké en Europe. Chaque mardi soir, ils proposent des dégustations dans leur saké bar de Battersea (161 Battersea Park Road London SW8 4 Fax 02076229241) : l'Isake Bar. Vous pourrez goûter L'Izumi Junmai Ko-Shu 1997, de chez Suwa (Tottori), rare saké agé en bouteille avec des arômes intenses de truffe, de caramel et de tourbe (superbe) ou encore des cocktails à base de saké comme le Tokyo Life: saké + crème de framboise et jus d'orange, le Ninja: saké + crème de myrtille, citron et citron vert ou encore le Sea Breeze Sake: saké + jus de canneberge, jus de pamplemousse.

Renseignements sur www.isake.co.uk



lement, le plus en vogue est le « Rhubarba » qui allie saké et compote de rhubarbe : étonnant et détonnant !

Ils pourront, s'ils le désirent , poursuivre la soirée devant le comptoir à sushi ou celui des grillades où se déroule le fascinant spectacle des chefs qui découpent, tranchent, assaisonnent, enchaînant des gestes quasi mécaniques, merveilleusement précis.

Pour un dîner plus intime, on choisira une table un peu à l'écart, dans la grande salle aux lumières doucement tamisées ou une armée de charmantes hôtesses vêtues de rouge et de noir s'assurera en pemanence de votre confort. Demandez à être servi par Anthony, sympathique Londonien d'adoption d'origine bretonne.

UN CHEF VENU D'AUSTRALIE

Colin Clague, le chef de Zuma, a travaillé plusieurs années en Australie puis au Japon dans la restauration traditionnelle (de type occidental) avant de tenter, avec Rainer Becker, patron du restaurant, l'aventure londonnienne. Pour composer sa carte, il s'est inspiré tout à la fois de la cuisine japonaise de tous les jours (*katei riyori*) et de la haute cuisine de Kyoto : la *kaiseki riyori*. Mais il a également tenu à apporter sa touche personnelle à chaque plat et même à proposer des créations.

Résolument non-conventionnel, Colin revendique une découpe du poisson différente de celle que pratiquent la plupart des chefs japonais : le chirashi, par exemple, est servi en dés plutôt qu'en lamelles ce qui donne une très belle présentation multicolore.

En revanche, pour le loup de mer au yuzu à l'huile de truffe (voir recette en encadré), il recommande la découpe traditionnelle en fines tranches afin que le poisson s'imprègne bien du parfum de l'huile de truffe, d'une extrême délicatesse. Le tout se mariera ainsi plus agréablement aux feuilles de shiso (rouges ou vertes) et aux pousses de tahoon importées d'Himmalaya dégageant un parfum de noisette.

Pour l'instant, les prix de Zuma sont encore abordables mais gare ! Juste en face se construit actuellement un immeuble dont les prix, dit-on, seront les plus chers d'Europe au mètre carré. Ceux du poisson cru pourraient bien suivre le même chemin…

Il existe aussi, à Londres, des dizaines de restaurants japonais plus populaires où l'on peut déguster, comme à Tokyo, des nouilles (*soba, ramen, udon*) et des soupes. Actuellement, la chaîne Wagamama a le vent en poupe ouvrant des succursales dans chaque quartier de la capitale. Sa formule : de grandes salles lumineuses où l'on avale en famille d'excellentes soupes. Ce n'est ni raffiné ni très romantique mais les prix sont imbattables. Autre adresse prisée des Londoniens : Osatsuma qui s'est spécialisé dans les plats à emporter.

Si vous cherchez à Londres un petit restaurant « authentique et pas cher », rendez-vous chez Taro, sympathique cantine de Brower street, la rue Sainte-Anne de Londres : poisson cru, mais également brochettes ou *tonkatsu* (porc panné) sont préparés « comme à la maison ». Profitez-en pour faire vos provisions chez Arigato, l'épicerie japonaise située juste en face du restaurant. Vous trouverez là tout ce qu'il faut pour cuisiner nippon dans votre chambre d'hôtel...

CARPACCIO DE LOUP DE MER AU YUZU ET À L'HUILE DE TRUFFE

Pour 10 personnes : 10 X 100 gr de loup de mer en filet ▮ 125 ml d'huile de truffe blanche ▮ 6 gousses d'ail finement hâché ▮ 60 gr de yuzu (zeste) finement hâché ▮ 100 ml de sauce ponzu ▮ 100 ml de sauce shoyu ▮ 100 ml de sauce mirin ▮ 10 gr de poivre broyé ▮ 1 barquette de tahoon ▮ 1 barquette de ciboulette (en germes) ▮ 1 barquette de pousses de shiso rouge ▮ 10 feuilles de shiso vert ▮ 20 tranches d'aubergine frites ▮ 100 gr d'œufs de saumon.

Préparation : Sur une grande assiette, disposez les tranches de loup de mer en rond. Au centre, placez la feuille de shiso surmontée d'une tranche d'aubergine. Ajoutez (toujours au centre) les œufs de saumon dans lesquels vous planterez les pousses de shiso rouge et la ciboulette. Versez sur l'ensemble la sauce composée du mélange de tous les autres ingrédients.



Bonnes adresses

Zuma, 5 Raphael St. Knightsbridge, SW7 1DL. Tel. : 44 (0) 20 75 84 10 10.
Taro, 61 Brewer St. W1. Tel. : 44 (0) 20 77 34 58 26.
Arigato, 50 Brewer St. W1. Tel. : 44 (0) 20 72 87 17 22
Pour connaître les adresses des Wagamama et des Osatsuma de Londres, consultez les sites : www.wagamama.com et www.osatsuma.com

フランスで美味しく暮らそう！

第一回に引き続き、フランスの食文化を楽しむABCをお届けします。
いよいよ"食欲の秋"。ジロール、トリュフ、セップ茸などのきのこや、ジビエ他、フランス特有の魅力的な秋の素材が溢れてきます。この味わい深い季節を楽しまない手はありません。



樽内で静かに熟成が進みます。



アペリティフを楽しむ

PAR SHUJI **MURAKAMI**

『アペリティフ（食前酒）をなめながら、じっくりメニューを検討する』 これこそレストランならではの心踊るひとときです。『とりあえずビール』でも大丈夫ですが、もう少しアルコールの度数が高い甘めのお酒には、 胃液の分泌を促進する働きがありますので、 これからのお食事をより一層堪能できるでしょう。

代表的なアペリティフをあげてみましょう。

▶ キール KIR

かつてのDIJON市長キール氏は、仕事の後に行きつけのカフェに立ち寄り、市長自が考案したアペリティフを一杯引っかけるのが習慣でした。 そのアペリティフは DIJON 名物のクレーム・ド・カシスを同じくこの地方のワインである、 ブルゴーニュ・アリゴテ BOURGOGNE ALIGOTE で割ったものです。クレーム・ド・カシス CREME DE CASSIS はカシスをアルコールに数ヶ月間漬け（梅酒のようですね）、それを取り出し磨り潰しリキュールにしたフルーティーなお酒です。 一方のブルゴーニュ・アリゴテは一般的にシャルドネ種で作られるブルゴーニュ白ワインと違い、 条件の悪い土地に作付けられるアリゴテ種でつくられ、 アルザスワインと同様に葡萄の品種で呼ばれます。 キール元市長に愛され、いつの日か彼の名が冠されたアペリティフの定番キール、どうぞお試しあれ。

▶ キール・ロワイヤル KIR ROYAL

上記キールのバリエーション。 ブルゴーニュ・アリゴテの代わりにシャンパンで割った、 ちょっと贅沢なアペリティフです。

▶ キール・フランボワーズ KIR FRAMBOISE 、キール・フランボワーズ・ロワイヤル KIR FRAMBOISE ROYAL

クレーム・ド・カシスの代わりに、木苺のリキュールであるクレーム・ド・フランボワーズを使います。

▶ クレーム・ド・ミュール・オ・シャンパーニュ CREME DE MÛRE AU CHAMPAGNE

大人の香り漂う桑のリキュールを、シャンパンで割ったものです。

▶ クレーム・ド・ペッシュ・ド・ビーニュ・オ・シャンパーニュ CREME DE PECHE DE VIGNE AU CHAMPAGNE

よく葡萄畑の周りにバラを見かけますが、 リンゴや梨、 桃が植えられている場合もあります。いずれも地面から 10cm くらいの高さに枝が伸びるように植えてあります。この桃を使ったリキュール、クレーム・ド・ペッシュ・ド・ビーニュ CREME DE PECHE DE VIGNE をシャンパンで割ると、香り高いアペリティフの完成です。 このリキュールはなかなかお目にかかれませんが、 芳醇な香りは逸品です。 甘いだけのイタリア風のベッリーニ （桃ジュース+シャンパン）とは全くの別物ですので御注意を。

▶ ヴァン・ド・パイユ VIN DE PAILLE

ジュラ・サヴォア地方で作られる、 甘口で藁の香りがほんのりとする白ワインです。収穫したぶどうの房を、 広げた藁の上で陰干しにすること2ヶ月。 その間に果実の水分が蒸発し、 糖度が上がり、 発酵しきれない糖分が残ります。 パリのレストランではなかなかお目にかかれませんが、 ジュラ・サヴォア地方にお出かけの際はお試しくださいね。デザートワインとしてよく飲まれますが、 アペリティフとしても格別です。

パスティス PASTIS

ウイキョウ（フェンネル／八角）の独特な香りをもつこのお酒を水割りで。マルセイユで生まれたこのパスティスは、 フランス中でよく飲まれる夏の風物詩です。独特の香りに驚きますが、慣れると病みつきになりますよ。その大衆的な人気ゆえ、高級レストランでは注文するのにちょっと勇気がいるかもしれませんが…。

どんなシチュエーションでもスマートに決まり、お店からもそれなりの待遇（?）を期待できるのは、やはりシャンパンですね。『あまりお酒は飲めないけど、雰囲気を楽しみたい』という方は、お食事までそのグラスをキープしていても大丈夫ですよ。もちろんすぐにワインを注文して、アペリティフ代わりにする手もあります。 イギリスの様に作法が第一という事はないのです。本人が楽しめること、これがフランスの食事では何よりも大事なのです。

新酒ばんざい!

9月と言えば、ぶどうの収穫と新酒の仕込み！フランスに居てこの時期を見逃す訳にはいきませんね。



本来、ぶどうという植物は人間とほぼ同じ位の寿命があります。接ぎ木をあて苗を植えると、翌年から実が付き始めますが、 ワインに必要な成分が乏しいので 4年ほど待たなければなりません。 いわゆるグラン・クリュ GRAND CRU と言われる銘醸酒の場合、10年目までの“若木”の果実はセカンドワイン用にまわしています。

冬の間に剪定をされたぶどうの裸木は、 温度が16度状態から覚め根の活動が始まります。 そして3月頃、つるを延ばす為の新芽が出始めます。春先の戻り寒波で霜が降りると、根っこが腐って枯れたり新芽が死んだりしてしまいますので、 この頃は栽培家にとって寝る間も無いくらい心配な時期なのです。 畦道にストーブを並べ夜通し火を焚いたり、地上の冷たい空気と上空のやや暖かな空気とを混ぜ合わせるために、 地上10メートルの巨大竹トンボの様な風車を回して空気を撹拌したり…。

6月上旬の開花の時期です、 ミツバチさん達の大活躍です。 この頃は雨が大敵！ 花粉が流れると、その年の収穫が無くなってしまうわけですから。

無事受粉してくれれば、約 100日で完熟です。畦道の雑草を取ったり、許可済防虫剤を撒いたり、やるべきことは山ほどあります。

天候に恵まれるに越した事はありませんが、 一夏中カンカン照りである必要も有りません。 大切なのは、 開花時期と収穫直前の2週間の太陽です。2003年のような日照りだと逆に困ります。 水不足は果実への大敵。原産地を名乗る AOC の資格を守る為には、 肥料や水の散布は許されないのです。あくまで自然の成すがまま！

地中海沿岸から開花が始まり、 徐々に北へと移っていくので熟すのも南の地方からです。 桜前線ならぬ、『葡萄前線』です。収穫直前の太陽で、果実の糖度が一気に上がります。 この時期に雨に降られると、一度に多量の水を吸い上げた果実が水ぶくれで割れたり腐ったり病気が発生したりと、大変なことになります。

そしてようやく収穫の時を迎えるのです。AOC を管理する『原産地呼称管理委員会』と地元生産家が話し合って、 収穫開始日が決まります。 秋口の雨を心配して早めに収穫を始めると糖度が足りなかったり、 糖度を高めるためにギリギリまで待っていて秋の雨に遭ってしまったり、難しい事だらけです。

摘み取りから仕込みまでは時間との戦いです。

赤ワイン用の潰した果実は、 果皮や種と共に発酵槽へ。それがあの蠱惑的な色をもたらし、赤ワインの命であるタンニンが付加されます。

白ワイン用のぶどうは、 収穫と同時に絞り果汁が空気に触れて酸化しないよう直ちに発酵槽へ。赤い果皮は前もって取り除いてあるので、 色は付きません。タンニンは果汁に元々含まれている分だけなので、赤ワインの様なコクは無く、フレッシュでフルーティーに仕上がります。

秋、今まさに仕込みの真っ最中。ワインの造り手にとって、一年で一番忙しい時です。

2004年産ワインの出来や如何に！■



収穫前の葡萄畑、
葡萄の圧搾、大樽ないで
発酵中の葡萄。

街角のレストラン

今回ご紹介するのは、パッシーの裏通りに有るとてもサンパな お店、 ビストロ・デ・ヴィーニュ。 パッシー駅からパッシー通りを上り、 中程のショッピング・センター「パッシー・プラザ」手前の通りを左に入り 、ノートルダム・ド・パッシー教会の横、 通りの出口の角にあります。入り口の横の、ワインの樽が目印。

店内に入ると直ぐカウンター、 その奥にテーブルが並んでいます。 地中海世界の特徴である 「黄土 (OCRE)」 で薄いオレンジ色の壁が、 明るい印象です。その壁面には、フランス各地のぶどうの収穫を伝える古い写真が飾られ、 ワインと土地 «TERROIR» に根ざした『食』へのこだわりが窺えます。

移動式の黒板に手書きのメニューという、 一番読みにくいパターンですが、気にしない気にしない。英語でも説明してくれます。

前菜、主菜、デザートはそれぞれ 7, 8 種類。前菜+主菜、又は、主菜+デザートの 2 点で 19 €、3 点とると 25 €と、絶対にお得。ちなみに、お昼は一点だけ（13 €）でも大丈夫です。どの料理もボリューム満点、且つ繊細、シェフのセンスを感じます。

ビストロ料理の定番のアンドウイエット・グリエ ANDOUILLETTE GRILLEE（胃袋や腸を巻き固めたソーセージ）やアントルコート・グリエ ENTRECÔTE GRILLEE（ステーキ）など、お肉系がメインですが、 時流に合わせたフュージョン系の創作料理もあり、 いずれも高レベルなお味です。メニューの内容は、少しずつですが、頻繁に変わるようです。

今回紹介するのは、前菜がエスカルゴのボル・オ・ヴォン VOL AU VENT（エスカルゴのフリカッセ=ホワイトクリーム煮をシュークリームの皮状の器にかけた物）、メインの 2 点は、豚肉のシードル煮込みと、ホタテとジャガイモのナージュ NAGE（ソースをひたひたにかけたもの）編み笠茸ソース。いずれもすこぶる美味でした。

種類は多くないものの、ワインの品揃えも素晴らしいです。南西部 GAILLAC のワインをグラスでいただくと、こんな安くて美味しいワインがれば、グラン・クリュへの憧れはどこへやら、という気になってきますね。 最後に、パンが美味しい事も付け加えておきましょう。『パンが旨い』ことは、美味しいレストランの証なのです。■

Bonne adresse

LE BISTROT DES VIGNES

1 rue Jean Bologne 75016

Tél : 01.45.27.76.64

最寄り駅 PASSY 及び LA MUETTE



Les gourmets d'Aix ne jurent que par le Yamato où ils sont reçus, en costume traditionnel, par Mme Yuriko, la maîtresse des lieux.

◎ Marseille et Aix japonais

HUIT À MARSEILLE, CINQ À AIX... LA MODE DES RESTAURANTS JAPONAIS NE MENACE PAS ENCORE VRAIMENT LA BOUILLABAISSE. POURTANT, SUSHIS ET SASHIMIS COMMENCENT À SÉDUIRE DES PALAIS PROVENÇAUX À LA RECHERCHE DE NOUVELLES SAVEURS

Soleil levant au

PAR CHRISTINE **DELMAR**

Itadakimasu ! Malgré leur goût prononcé pour les herbes de Provence et les épices de l'Afrique toute proche, les jeunes Marseillais se laissent peu à peu séduire par les sushis. Preuve en est l'ouverture récente d'un sushi bar au Patio des Docks, le dernier endroit à la mode de la ville phocéenne. Cependant, les restaurants japonais sont encore peu nombreux : 8 au total, pour une population frôlant le million. Les afficionados ne jurent que par le Kim Do, un petit restaurant qui propose, près du palais Longchamp, des sushis, sashimis et autres yakimonos (grillades) d'un bon rapport qualité/prix. Dans sa dernière enquête datée du 5 mai, Marseille L'Hebdo* le classait dans la rubrique « on adore ! », tout comme le Sushi Street Café. A la différence des autres restaurants japonais de Marseille, celui-ci n'est pas tenu par des Vietnamiens, mais par une chef irlandaise du nom de Tao. Chaque jour, elle propose, en dehors de sa carte sushis, des plats cuisinés, comme par exemple une bonite marinée et grillée sur feuille de bambou à la sauce teriyaki. Ce sont pourtant ses desserts qui ont fait sa réputation, notamment le « tofumisu », un tiramisu préparé avec moitié de mascarpone et moitié de tofu. Original, certes, mais le plaisir est au rendez-vous.
Avec 5 restaurants japonais pour 135 000 habitants, Aix, la traditionnelle rivale de la cité phocéenne, se montre beaucoup plus japonisante. Le meilleur rapport qualité/prix est, sans nul doute, détenu par Niji Express,

Le kinomichi
un art assez peu martial, inspiré de l'aïkido et des gymnastiques douces orientales.



où viennent déjeuner les Aixois amateurs de sushis rapides. Ceux qui veulent profiter d'une cuisine raffinée dans une ambiance zen préfèrent le Yoji. Mi-japonais, mi-coréen, ce restaurant, conseillé par le Guide Rouge Michelin, est un véritable hâvre de paix. L'été, on se délecte de poisson cru ou de yakitori sous les marronniers ; l'hiver, on se réchauffe autour d'un sukiyaki. Les serveuses, habillées du costume traditionnel coréen, participent à l'enchantement du lieu. Pour une véritable expérience gastronomique, le Yamato reste cependant la référence. 100% nippon, il propose un menu découverte autour de plats cuisinés, tels le

pays des cigales

chawanmushi, flan végétarien spécialité de Kyoto ou encore l'okonomiyaki d'Osaka, sorte de crèpe épaisse où l'on peut incorporer divers ingrédients (nous vous recommandons celle au bœuf et oignons) et sur laquelle frémissent des copeaux de bonite. Plaisirs visuel et gustatif garantis. Après 6 plats salés, ce menu se conclut par un dessert qui mérite le détour, le Plissé de vanille, sauce au thé et glace aux haricots rouges. Même si le prix de ces agapes s'en ressent (48 par personne sans boissons), le vrai gourmet saura apprécier à sa juste valeur la haute cuisine japonaise que seul le Yamato offre en Provence. ■

*** L'équivalent méridional du Zurban parisien**

Restaurants/alimentation :

HIM DO 4 rue Capazza, 13004 Marseille, **Tél : 04 91 34 00 08**
La référence marseillaise en matière de sushis. Dans un décor sobre, on vous sert des sushis, des sashimis et des grillades de poisson et de viande. Le poisson est très frais et bien découpé.

SHABU SHABU 30 rue de la Paix, 13001 Marseille, **Tél : 04 91 54 15 00**
nous régale depuis plus15 ans de ses sushis inventifs. Une explosion de saveurs !

SUSHI STREET CAFÉ 24 bd Notre Dame, 13006 Marseille, **Tél : 04 91 54 17 90**
Après avoir appris son métier de cuisinière à Londres, Dublin, Osaka et chez les frères Blanc, la chef irlandaise Tao a ouvert son propre restaurant japonais à Marseille. Elle change ses menus du déjeuner et du dîner tous les jours et suit les saisons pour établir sa carte sushi. Avec seulement 18 couverts, il est nécessaire de réserver.

YAMATO 21, avenue des Belges, 13100 Aix-en-Provence, **Tél : 04 42 38 00 20**
LE restaurant gastronomique japonais des Bouches-du-Rhône. M.Yuriko est en cuisine, tandis que Madame reçoit en kimono traditionnel. Comptez 120€ pour deux, boissons comprises.

YOJI 7, avenue Victor Hugo, 13100 Aix-en-Provence, **Tél : 04 42 38 48 76**
Il est impératif de réserver pour avoir une chance de déjeuner ou de dîner dans ce restaurant qui nous transporte de Provence au pays du Levant. A la carte de cet établissement distingué (mais non guindé) : sushis, yakitoris, sukiyaki, bulgoki dans le cadre de menus allant de 13€50 (le midi) à 32€50 (le soir).

NIJI EXPRESS 51, rue d'Italie, 13100 Aix-en-Provence, **Tél : 04 42 26 14 74**
Le meilleur rapport qualité-prix d'Aix. Menus de 8€50 à 25€, plateau Niji de sushis et sashimis accompagnés d'un bol de riz à 35 €.

CHEZ L'AMI HÔTEL LES ATELIERS DE L'IMAGE, 36 bd Victor Hugo, 13210 Saint Rémy de Provence, **Tél : 04 90 92 51 50**, web : hotelphoto.com, Bento Déjeuner à 15€, menu déjeuner à 22€, à la carte autour de 30€
En plein cœur du Luberon, voici une adresse pour amateurs de sushis et de gastronomie franco-japonaise. Les deux Chefs revisitent les classiques des cuisines française et japonaise, mêlant les produits et les techniques de préparation pour obtenir des mets étonnants et raffinés. A tester absolument : le maki provençal, rouleau de poivron avec riz, brousse et poutargue, et le maki au foie gras, un vrai délice. Le foie gras, cuit au saké, est aussi proposé en entrée avec une confiture de kumquat, des graines de sésame, de la fleur de sel et différents poivres concassés. En plat principal, nous vous recommandons notamment le tournedos de Saint Jacques et ses fèves de soja aux algues. Le restaurant est situé dans un hôtel très design possédant un magnifique jardin avec piscine.

CHINA VINA C'est dans cette épicerie asiatique située à Plan de Campagne (pas loin du magasin GEMO) que les Japonais de la région Aix-Marseille viennent se fournir en produits alimentaires.

Art martial

KINOMICHI (ou « voie de l'énergie ») S'inspirant de l'aïkido et des gymnastiques douces occidentales, cette technique énergétique japonaise permet de développer un mieux-être avec soi et les autres. Créé par Maître Noro en 1979, lui-même disciple de Maître Ueshiba fondateur de l'aïkido, le kinomichi se pratique à deux ou à trois, à mains nues ou avec une canne ou un sabre de bois.
Cours à Marseille le mercredi de 18h30 à 19h45 au Centre Saint Ange, 272 avenue de Mazargues, à Aix au Centre socio-culturel de Puyricard le mardi de 12h30 à 14h et le samedi de 9h30 à 13h30 et au dojo de Manosque le lundi de 12h30 à 13h45. Pour toute information, contactez Soizic Orosco au **06 61 94 13 30** ou par email : francoise.orosco@wanadoo.fr

ASSOCIATIONS

ASSOCIATION CULTURELLE FRANCO-JAPONAISE D'AIX-EN-PROVENCE 4, traverse Notre-Dame, 13100 Aix-en-Provence, **Tél : 04 42 96 12 00 ou 04 42 23 29 32**
Cette association vise à développer les échanges culturels entre le Japon et la Provence. Elle est le lieu de rencontre entre les Japonais d'Aix et les Aixois nippophiles.

ASSOCIATION CULTURELLE FRANCO-JAPONAISE DE MARSEILLE 46, rue St Jacques, 13006 Marseille, **Tél : 04 91 41 84 02**, Web : http://perso.wanadoo.fr/association-francojaponaise
Au programme de cette association : des cours de langues, de cuisine japonaise, de calligraphie, d'ikebana, d'origami et de furoshiki.



PURE BEER JAPAN STYLE* 辛口†

Bière N°1 au Japon
www.asahibeer.co.uk

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

* Bière Pure Tradition Japonaise † Pure et Vivante ** Asahi Bière